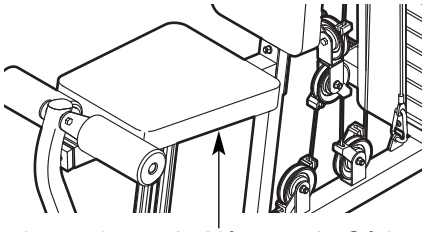
WEIDER® 4990 I

Modelo nº WEEVSY2909.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



Autocolante do Número de Série (abaixo del assento)

DÚVIDAS?

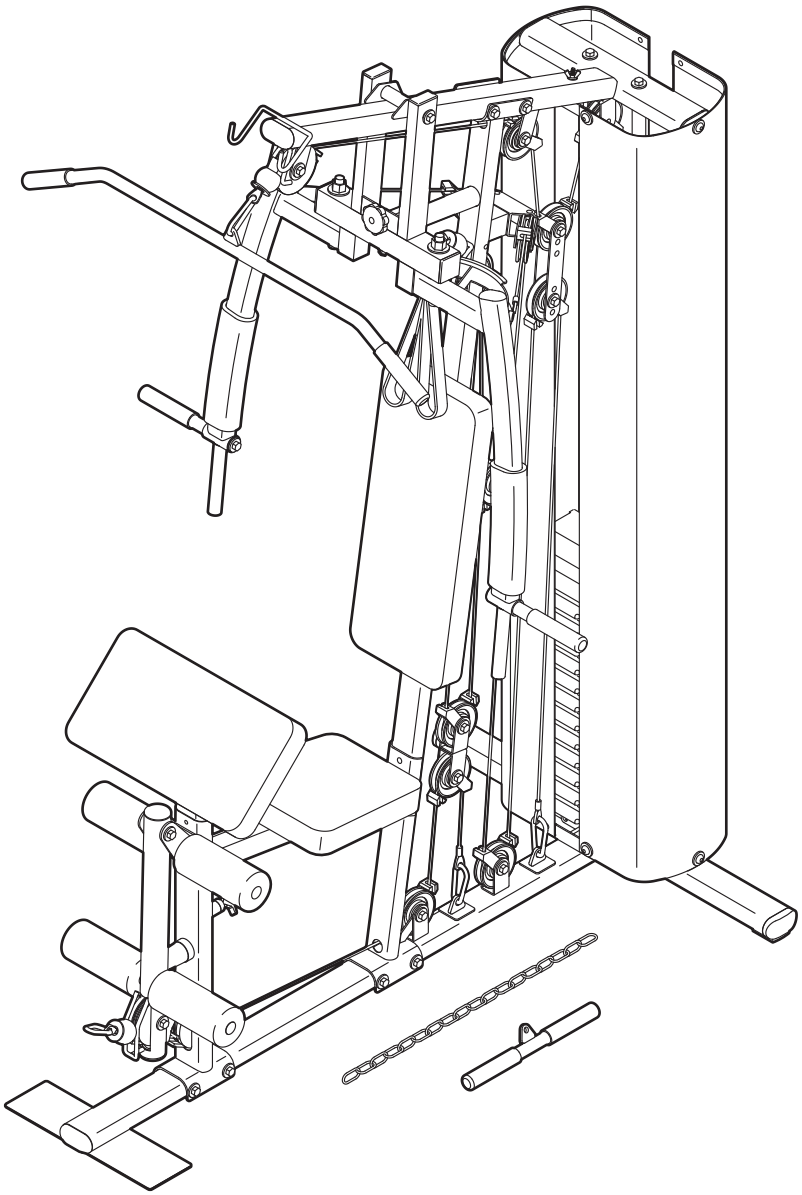
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



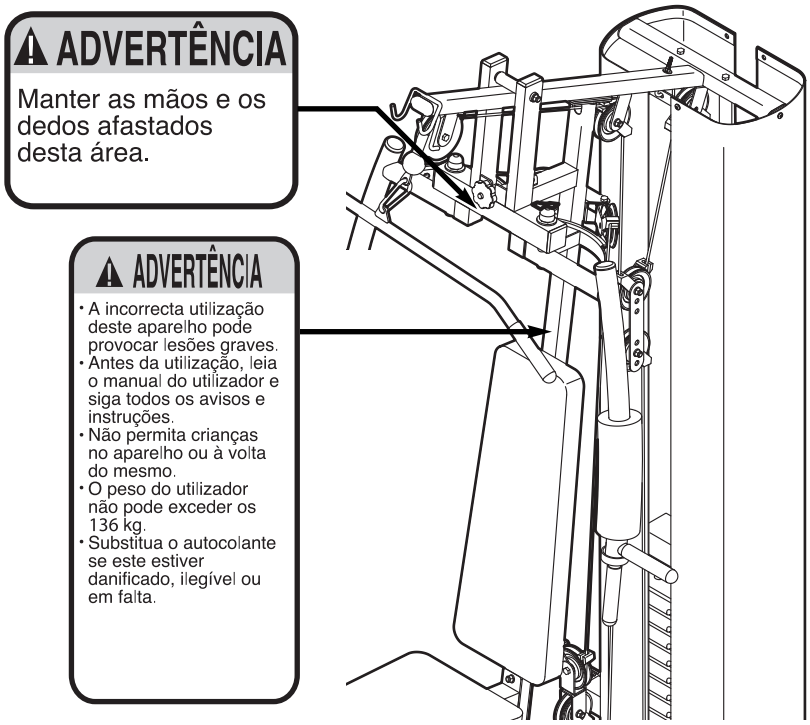
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
AJUSTES 23
TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS 25
MANUTENÇÃO 26
DIAGRAMA DOS CABOS 27
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 28
LISTA DE PEÇAS 29
DIAGRAMA AMPLIADO 30
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
Manter as mãos e os dedos afastados desta área.
ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves.
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções.
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 136 kg.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

WEIDER é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia todas as instruções e precauções importantes deste manual e todos os avisos no sistema de musculação antes de utilizar o sistema de musculação. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde prévios.**

2. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do sistema de musculação estão adequadamente informados acerca de todas as precauções.**

3. **O sistema de musculação destina-se apenas a uso caseiro. Não o use em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.**

4. **Utilize o sistema de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo do sistema de musculação para proteger o chão.**

5. **Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

6. **Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do sistema de musculação.**

7. **O sistema de musculação não deve ser utilizado por pessoas que pesem mais de 136 kg.**

8. **Use vestuário apropriado ao fazer exercício; não use vestuário demasiado largo que possa ficar preso no sistema de musculação. Utilize sempre calçado atlético para proteger os pés.**

9. **Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.**

10. **Certifique-se de que os cabos se mantêm sempre nas roldanas. Se os cabos ficarem presos enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que os mesmos estão nas roldanas.**

11. **Nunca solte os braços, alavanca das pernas ou barra dos laterais enquanto os pesos estão elevados. Os pesos podem cair com muito mais força.**

12. **Retire a barra dos laterais do sistema de musculação sempre que executar um exercício em que a mesma não seja necessária.**

13. **Para evitar desequilíbrios, sente-se no banco ou coloque-se sobre a placa dos pés sempre que usar o aparelho de cargas guiadas.**

14. **O exercício em excesso pode resultar em ferimentos graves ou morte. Se sentir tonturas ou tiver dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

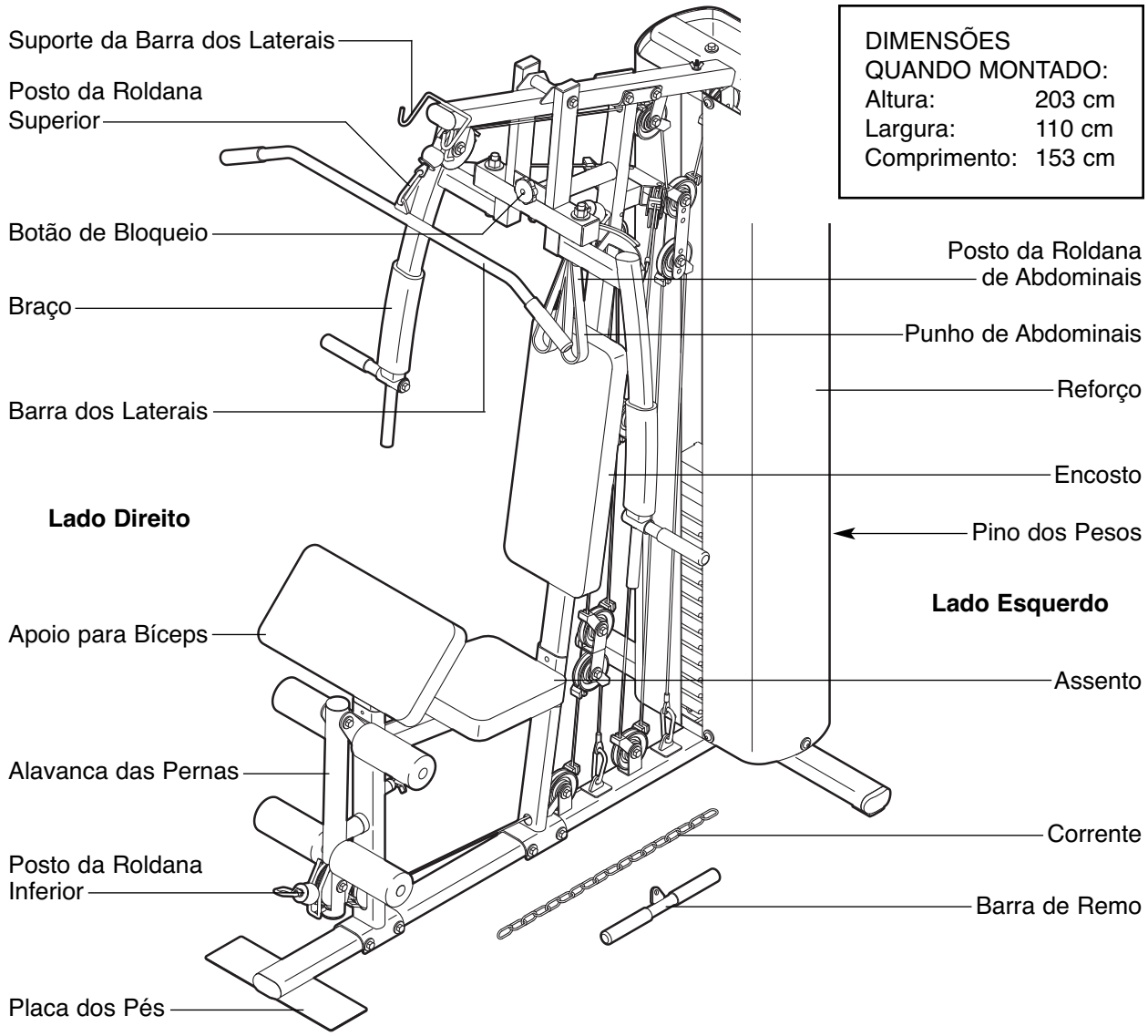
15. **Use o sistema de musculação somente conforme descrito neste manual.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o versátil sistema de musculação WEIDER® 4990 I. O 4990 I sistema de musculação proporciona uma selecção de postos de pesos concebidos para desenvolver todos os principais grupos musculares do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o sistema de musculação ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

É do seu interesse ler cuidadosamente este manual antes de utilizar o sistema de musculação. Se tiver dúvidas após ler este manual, consulte a capa do manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo do produto e o número de série antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série são apresentados na capa deste manual.

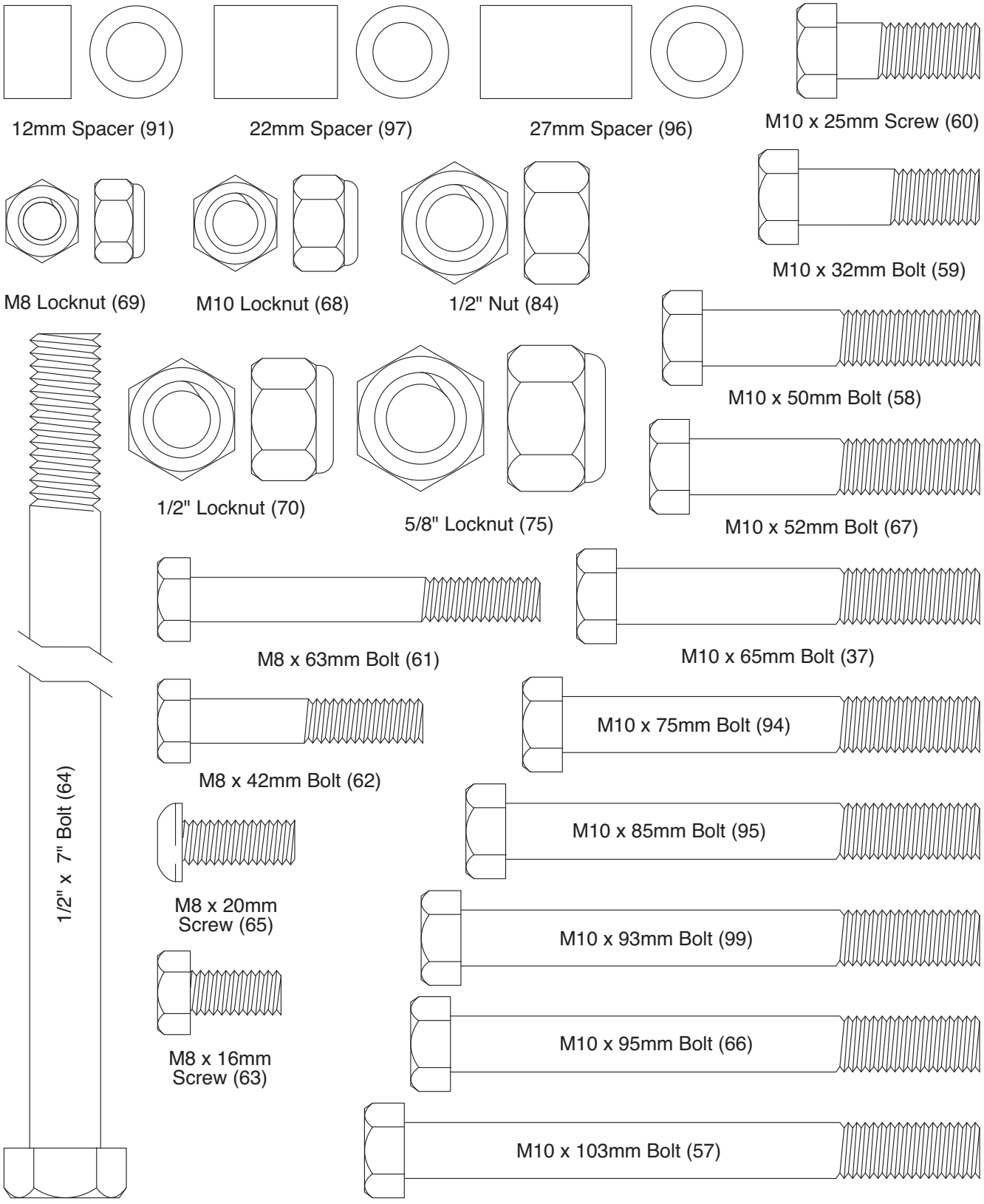
Antes de continuar a ler, consulte o desenho abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

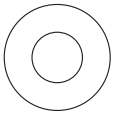


Nota: Os termos "lado direito" e "lado esquerdo" são determinados relativamente a uma pessoa sentada no assento; não correspondem à direita e esquerda nas ilustrações do manual.

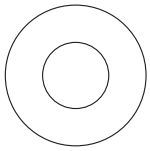
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte os desenhos abaixo e na página 6 para identificar as peças pequenas usadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. **IMPORTANTE: Se não conseguir encontrar uma peça no saco de peças, verifique se foi previamente montada.**

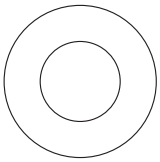

12mm Spacer (91)
22mm Spacer (97)
27mm Spacer (96)
M10 x 25mm Screw (60)
M8 Locknut (69)
M10 Locknut (68)
1/2" Nut (84)
M10 x 32mm Bolt (59)
M10 x 50mm Bolt (58)
1/2" Locknut (70)
5/8" Locknut (75)
M10 x 52mm Bolt (67)
M8 x 63mm Bolt (61)
M10 x 65mm Bolt (37)
M10 x 75mm Bolt (94)
M8 x 42mm Bolt (62)
M10 x 85mm Bolt (95)
1/2" x 7" Bolt (64)
M8 x 20mm Screw (65)
M10 x 93mm Bolt (99)
M8 x 16mm Screw (63)
M10 x 95mm Bolt (66)
M10 x 103mm Bolt (57)



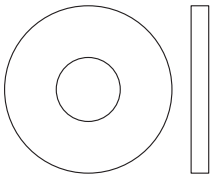
M6 Washer (79)



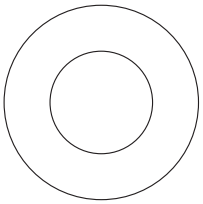
Small M8 Washer (74)



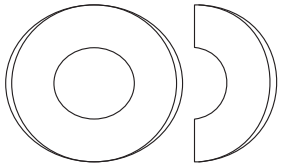
M10 Washer (73)



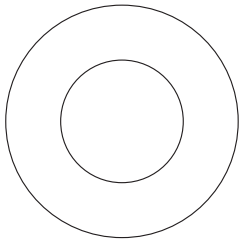
Large M8 Washer (98)



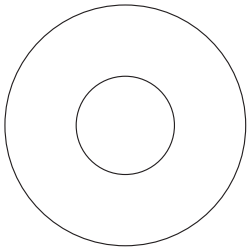
1/2" Washer (72)



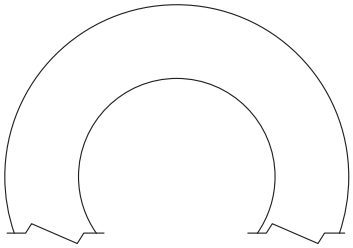
M10 Curved Washer (20)



5/8" Washer (71)



13mm Washer (78)



26mm Washer (77)

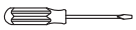
MONTAGEM

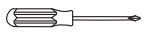
Para facilitar a montagem, leia atentamente as seguintes informações e instruções:

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, o sistema de musculação deve ser montado no local em que vai ser usado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta do sistema de musculação.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para facilitar a identificação das peças pequenas, use o TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS da página 5 e 6.
- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

duas chaves inglesas ajustáveis

um maço de borracha

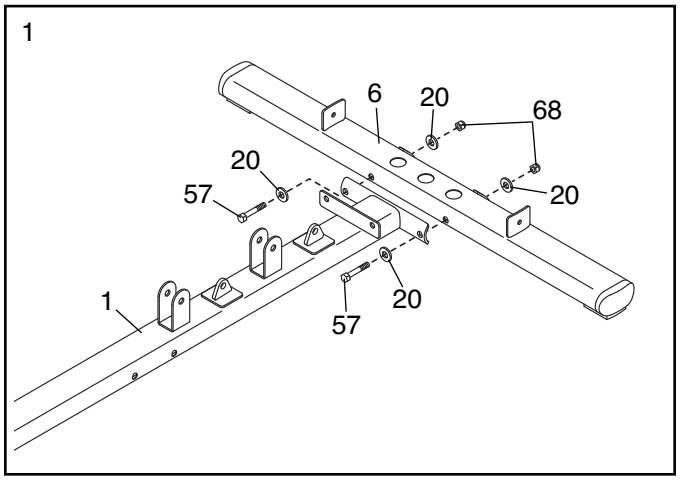
uma chave de fendas 

uma chave Phillips 

A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

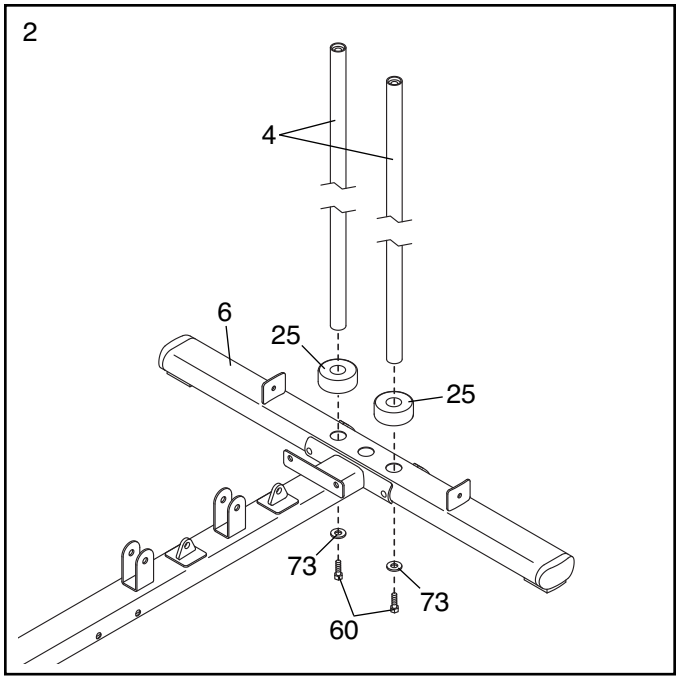
1. Oriente a Base Longa (1) e a Base Curta (6), conforme apresentado.

   Fixe a Base Curta (6) à Base Comprida (1) com dois Pinos M10 x 103mm (57), quatro Anilha Curva de M10 (20) e duas Porcas de Travamento M10 (68).



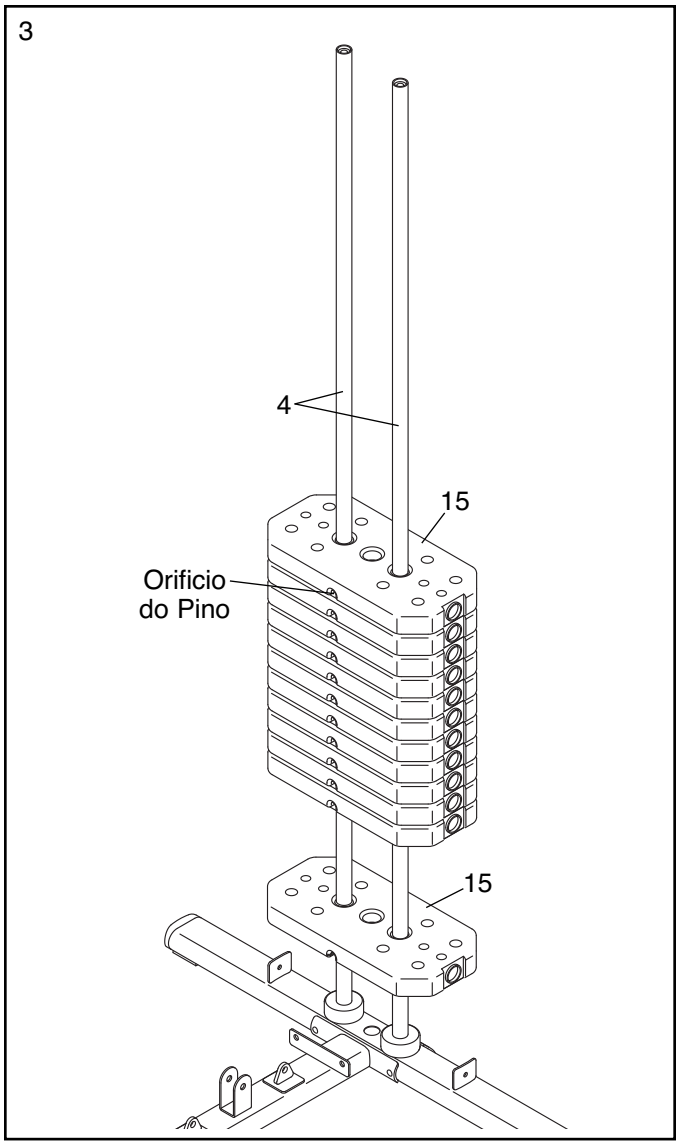
2. Faça deslizar os dois Amortecedores dos Pesos (25) para as Guias dos Pesos (4) e insira as Guias dos Pesos na Base Curta (6).

   Fixe as Guias dos Pesos (4) à Base Curta (6) com dois Parafusos de M10 x 25mm (60) e duas Anilhas de M10 (73).



3. Oriente os doze Pesos (15) de forma a situar os orifícios dos pinos na parte inferior dos Pesos, conforme apresentado.

   Faça deslizar os Pesos (15) para as Guias dos Pesos (4).



4. Oriente a Bucha dos Pesos Superior (26) e o Selector dos Pesos (7) conforme mostrado. Insira a Bucha dos Pesos Superior no Selector de Pesos e alinhe o orifício da Bucha dos Pesos Superior com o orifício mais elevado do Selector dos Pesos.

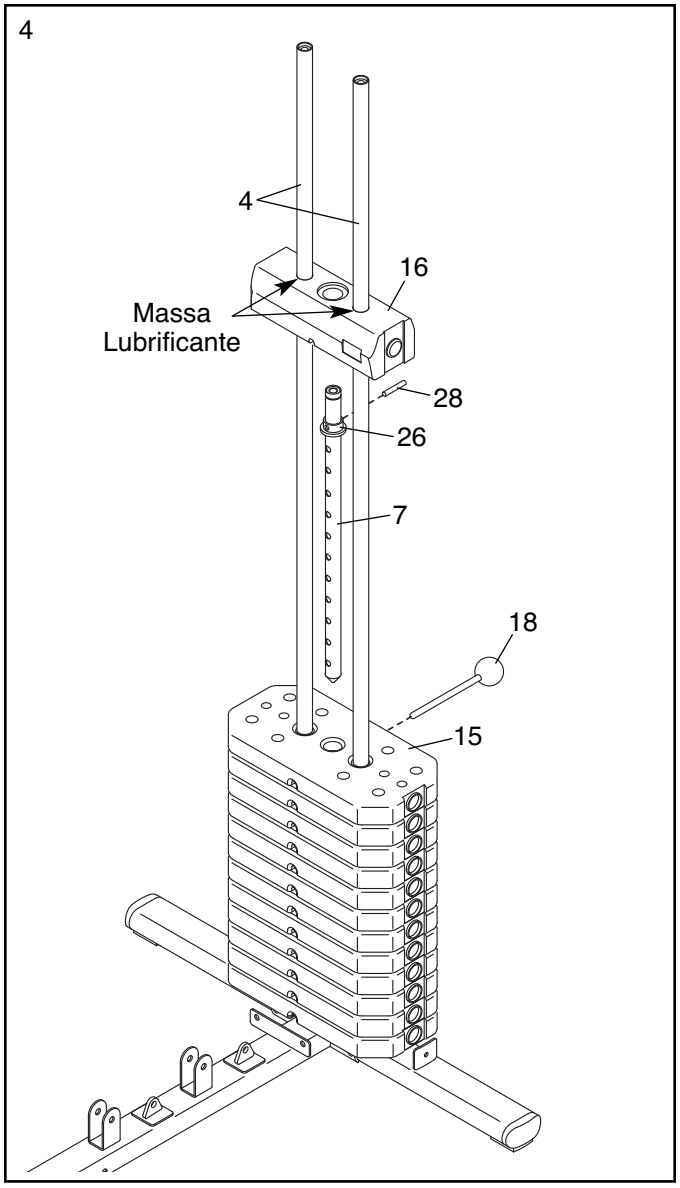
   Seguidamente, insira o Pino da Bucha (28) na Bucha dos Pesos Superior (26) e no Selector dos Pesos (7).

   Depois, introduza o Selector dos Pesos (7) nos doze Pesos (15).

   Seguidamente, aplique alguma da massa lubrificante incluída nos orifícios indicados do Peso Superior (16).

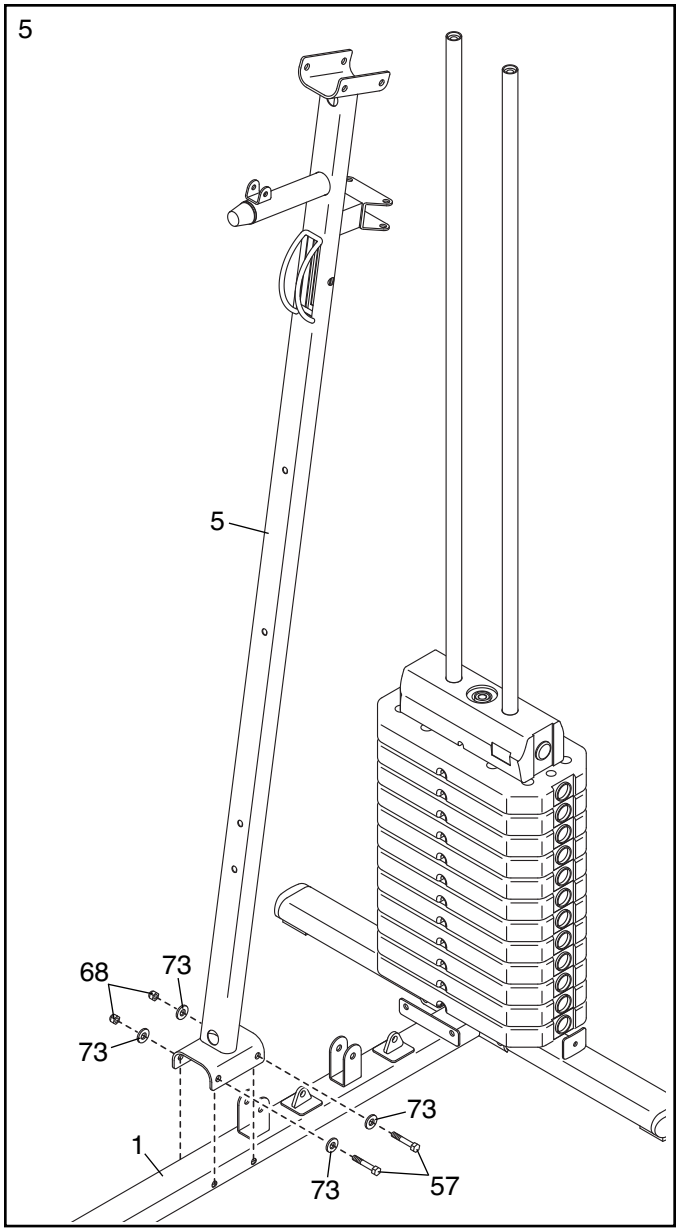
   Insira o Peso Superior (16) na Guia dos Pesos (4) e prima o Peso Superior para baixo até ao Selector dos Pesos (7).

   Depois, introduza o Pino dos Pesos (18) em um dos Pesos (15).



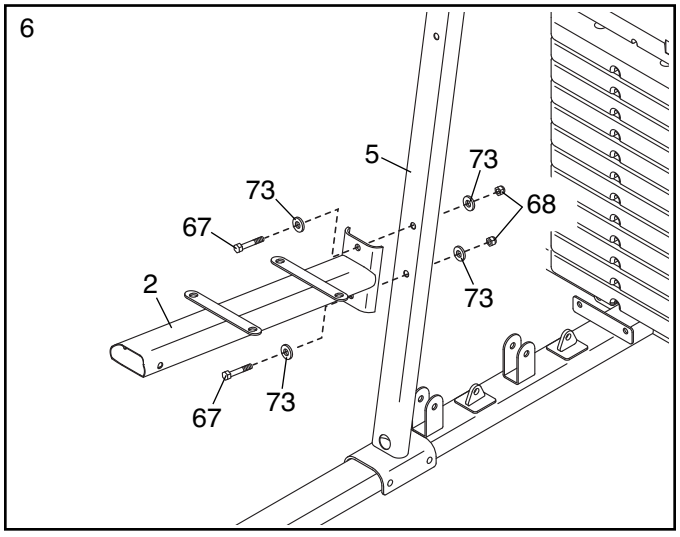
5. Oriente a Barra Vertical (5) conforme apresentado.

   Fixe a Barra Vertical (5) à Base Comprida (1) com dois Pinos de M10 x 103mm (57) quatro Anilhas de M10 (73) e duas Porcas de Travamento; **não aperte já as Porcas de Travamento de M10 (68).**



6. Oriente a Estrutura do Assento (2) conforme apresentado.

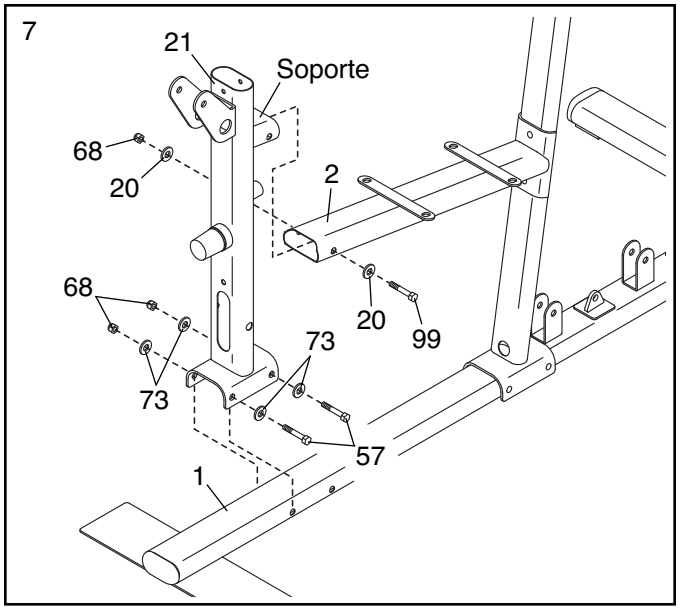
   Fixe a Estrutura do Assento (2) à Barra Vertical (5) com dois Pinos de M10 x 52mm (67), quatro Anilhas de M10 (73) e duas Porcas de Travamento de M10 (68). **não aperte já as Porcas.**



7. Oriente a Perna (21) conforme mostrado.

   Introduza o suporte indicado da Perna (21) na Estrutura do Assento (2). Fixe a Perna à Estrutura do Assento com um Pino de M10 x 93mm (99), duas Anilhas Curvas de M10 (20) e uma Porca de Travamento M10 (68); **não aperte já a Porca de Travamento.**

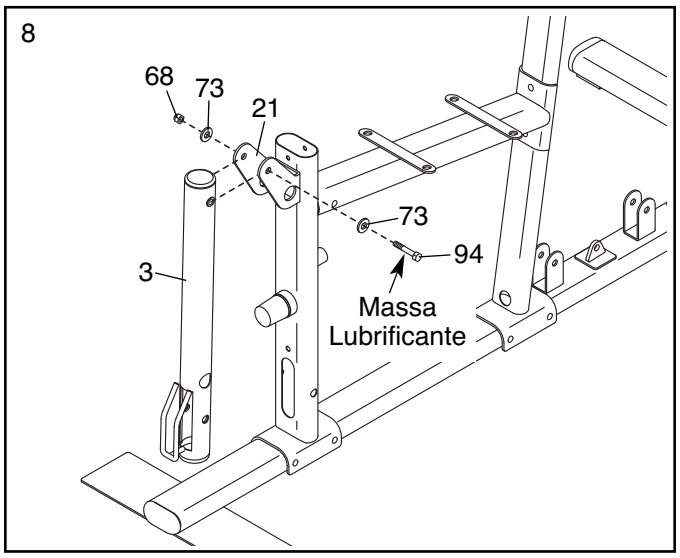
   Seguidamente, fixe a Perna (21) à Base Longa (1) com dois Pinos de M10 x 103mm (57), quatro Anilhas de M10 (73) e duas Porcas de Travamento de M10 (68); **não aperte já as Porcas de Travamento.**



8. Aplique massa lubrificante a um Pino de M10 x 75mm (94).

   Oriente a Alavanca das Pernas (3) conforme apresentado.

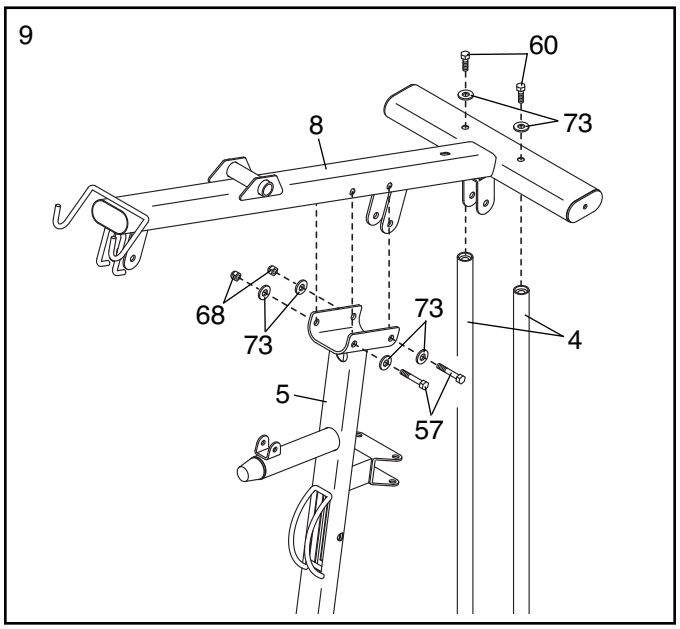
   Fixe a Alavanca da Perna (3) à Perna (21) com um Pino de M10 x 75mm (94), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento M10 (68). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Alavanca da Perna deve mover-se com facilidade.**



9. Fixe a Estrutura Superior (8) à Barra Vertical (5) com dois Pinos de M10 x 103mm (57) e quatro Anilhas de M10 (73) e duas Porcas de Travamento de M10 (68); **não aperte já as Porcas** de Travamento.

   Em seguida, fixe a Estrutura Superior (8) a cada Guia dos Pesos (4) com dos Parafusos M10 x 25mm (60) e dos Anilhas de M10 (73).

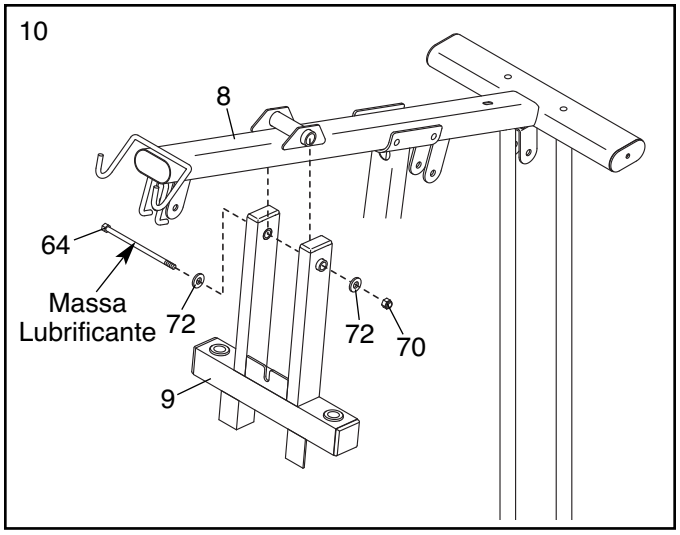
   Consulte os passos 5 a 9. Aperte todas as Porcas de Travamento M10 (68).



10. Aplique massa lubrificante num Pino de1/2" x 7" (64).

    Oriente a Barra do Braço (9) conforme apresentado.

    Fixe a Barra do Braço (9) à Estrutura Superior (8) com o Pino de 1/2" x 7" (64), duas Anilhas de 1/2" (72) e uma Porca de Travamento de 1/2" (70). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Barra do Braço deve rodar facilmente.**

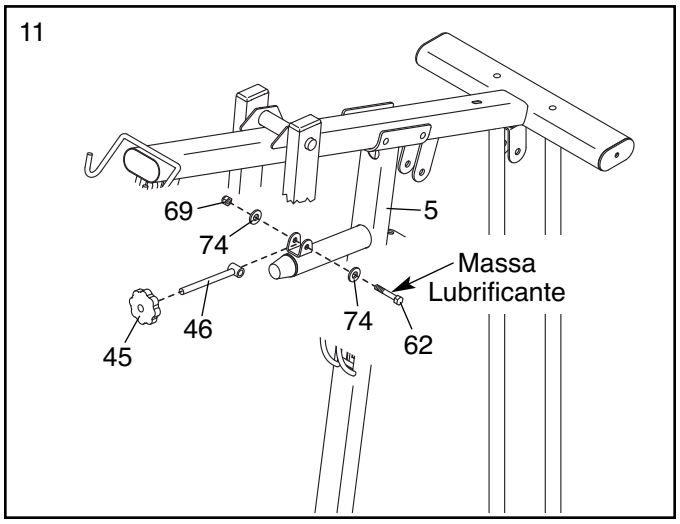


11. Aplique massa lubrificante a um Pino de M8 x 42mm (62).

    Segure na Haste de Bloqueio (46) dentro do suporte na Barra Vertical (5).

    Fixe a Haste de Bloqueio com o Pino de M8 x 42mm (62), duas Anilhas Pequenas de M8 (74) e uma Porca de Travamento de M8 (69). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a Haste de Bloqueio deve rodar facilmente.**

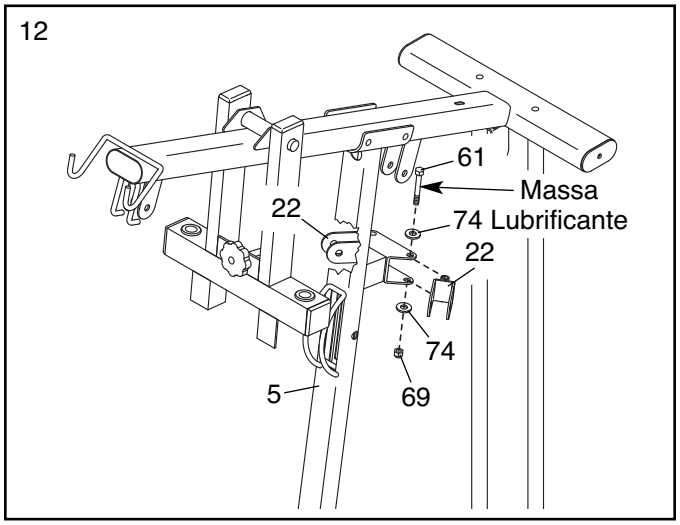
    Aperte o Botão de Bloqueio (45) contra a extremidade da Haste de Bloqueio (46).



12. Aplique massa lubrificante a um Pino de M8 x 63mm (61).

    Fixe um Grampo em U (22) a um lado da Barra Vertical (5) com o Pino M8 x 63mm (61), duas Anilhas Pequenas M8 (74) e uma Porca de Travamento M8 (69). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; o Grampo em U deve rodar facilmente.**

    Fixe o outro Grampo em U (22) à Barra Vertical (5) da mesma forma.



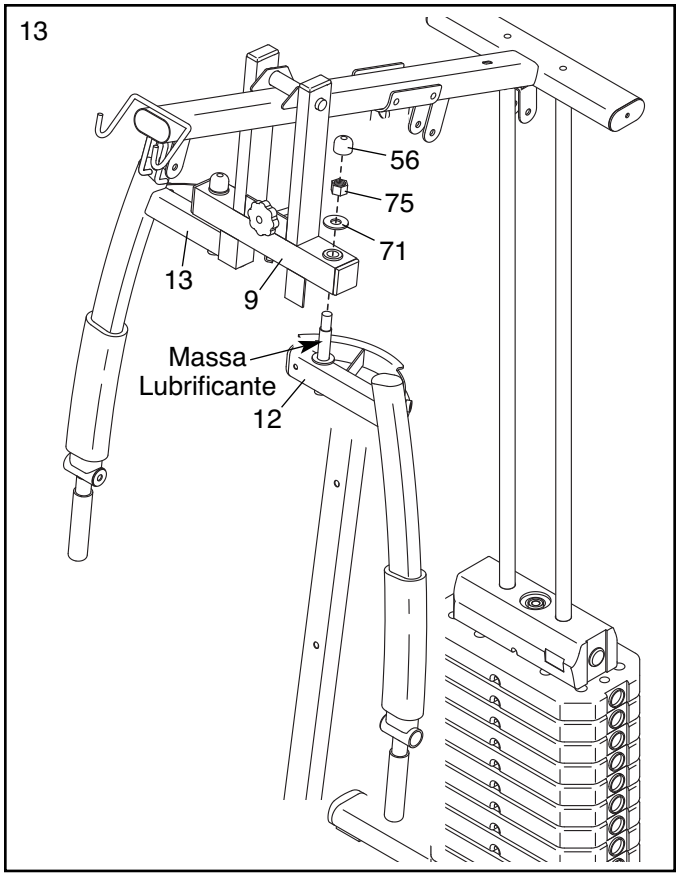
13. Identifique o Braço Esquerdo (12), que está marcado com um autocolante “L” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme apresentado.

    Aplique massa lubrificante ao eixo no Braço Esquerdo (12).

    Insira o Braço Esquerdo (12) na Barra do Braço (9). Fixe o Braço Esquerdo com uma Porca de Travamento de 5/8" (75) e uma Anilha de 5/8" (71). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; o Braço Esquerdo deve rodar facilmente.**

    Em seguida, exerça pressão numa Tampa Semi-Esférica de 5/8" (56) sobre a Porca de Travamento de 5/8" (75).

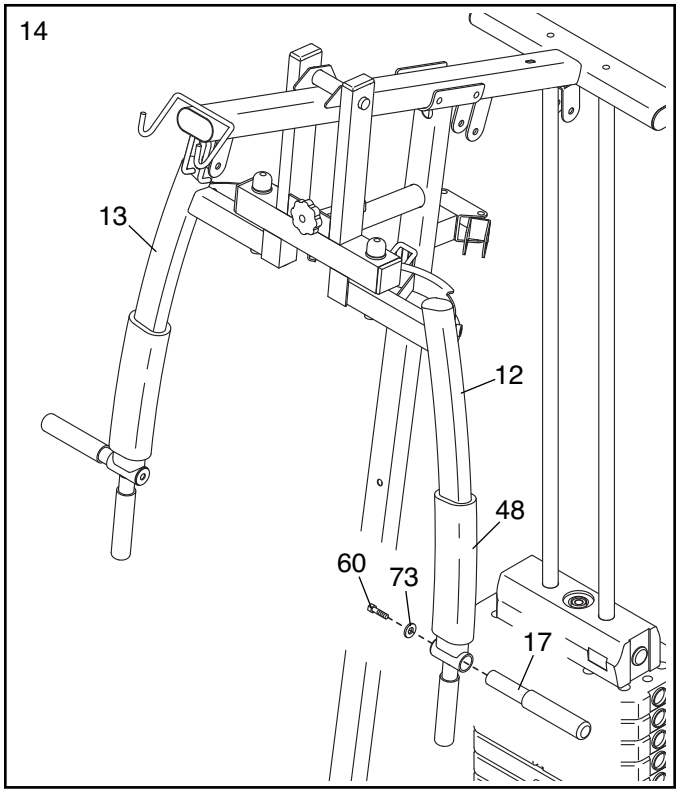
    Fixe o Braço Direito (13) da mesma forma.



14. Faça deslizar uma Almofada de Acolchoamento Grande (48) para o Braço Esquerdo (12).

    Insira um Punho (17) no Braço Esquerdo (12). Fixe o Punho com um Parafuso de M10 x 25mm (60) e uma Anilha de M10 (73).

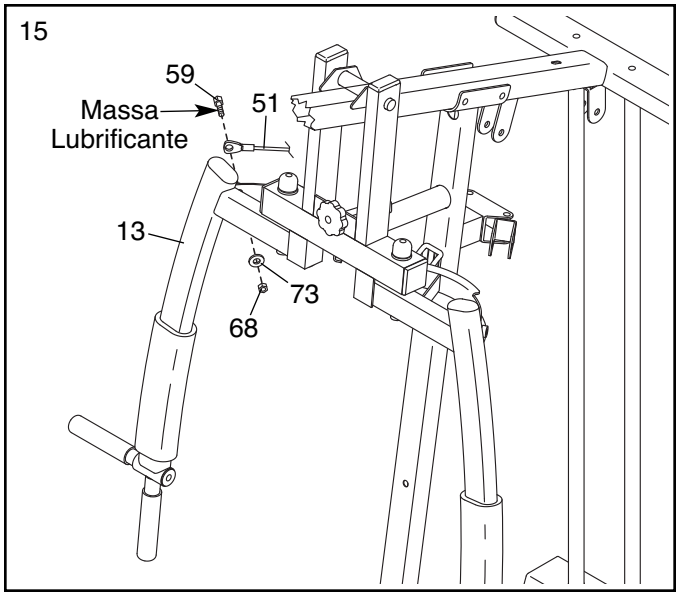
    Repita este passo para o Braço Direito (13).



15. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 27 e identifique o Cabo do Braço (51).

    Aplique massa lubrificante a um Pino de M10 x 32mm (59).

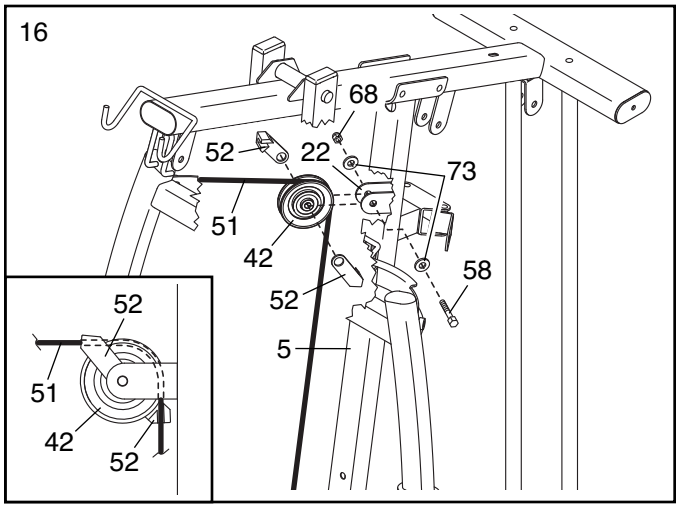
    Fixe a extremidade do Cabo do Braço (51) ao Braço Direito (13) com o Pino de M10 x 32mm (59), uma Anilha de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a extremidade do Cabo do Braço deve rodar facilmente.**



16. Encaminhe o Cabo do Braço (51) sobre uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao Grampo em U (22) direito na Barra Vertical (5) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68). **Certifique-se de que as Guias de Cabo fiquem posicionadas conforme mostrado.**

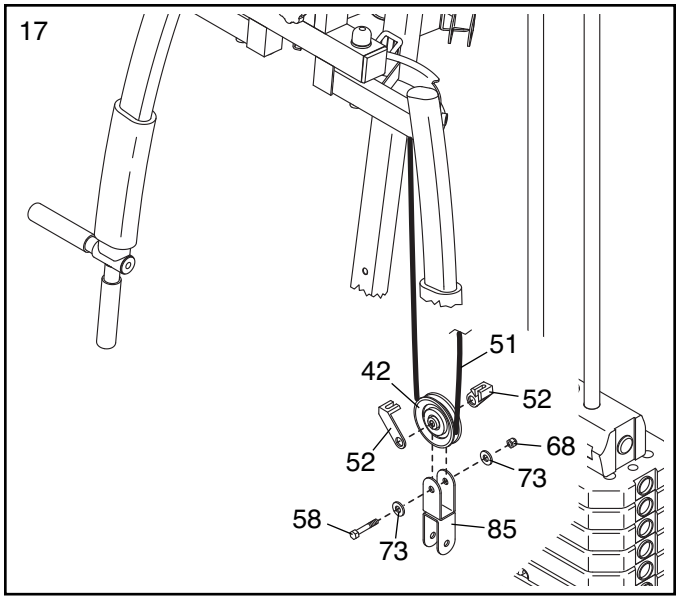
    Veja o desenho inserido. Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo do Braço (51) na ranhura da Roldana (42).



17. Encaminhe o Cabo do Braço (51) sob uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) a uma extremidade do Grampo Duplo em U com Deslocamento (85) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

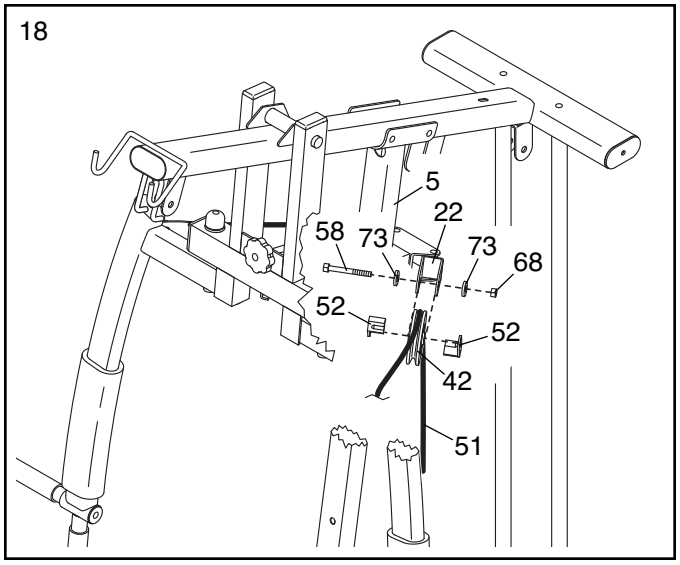
    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo do Braço (51) na ranhura da Roldana (42).



18. Encaminhe o Cabo do Braço (51) sobre uma Roldana (42).

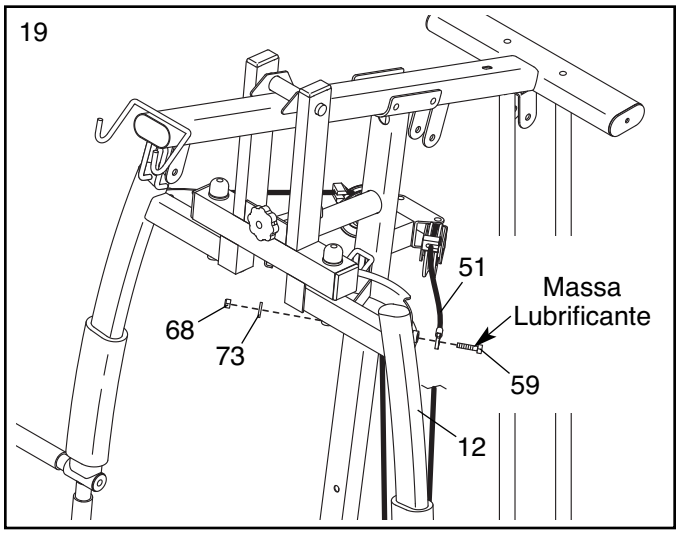
    Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao Grampo em U (22) esquerdo na Barra Vertical (5) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo do Braço (51) na ranhura da Roldana (42).



19. Aplique massa lubrificante a um de Pino de M10 x 32mm (59).

    Fixe a extremidade do Cabo do Braço (51) ao Braço Esquerdo (12) com o Pino de M10 x 32mm (59), uma Anilha de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68). **Não aperte excessivamente a Porca de Travamento; a extremidade do Cabo do Braço deve rodar facilmente.**



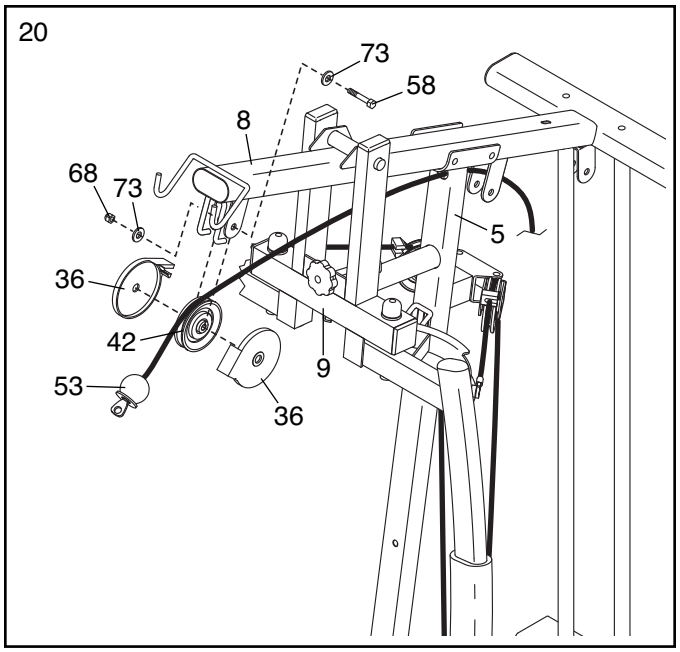
20. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 27 e identifique o Cabo Superior (53).

    Encaminhe o Cabo Superior (53) sobre uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e duas Capas de Polia (36) ao suporte frontal na Estrutura Superior (8) com um Pino M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

    Certifique-se de que as Capas de Polia (36) seguram o Cabo Superior (53) na ranhura da Roldana (42).

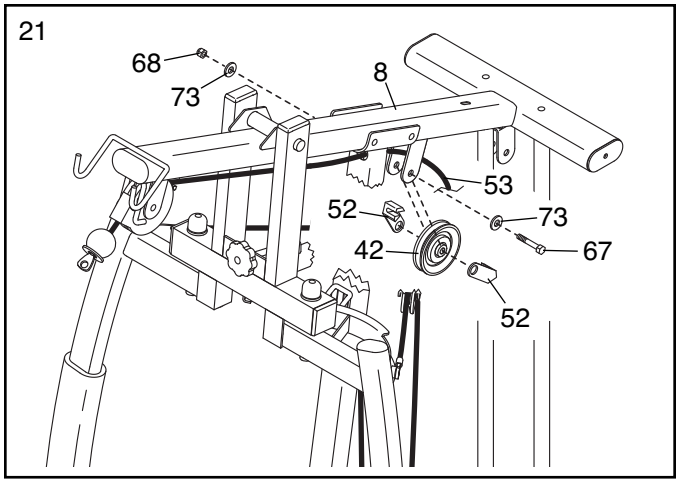
    Encaminhe o Cabo Superior (53) através da Barra do Braço (9) e através do orifício na Barra Vertical (5) conforme apresentado.



21. Encaminhe o Cabo Superior (53) através do suporte central na Estrutura Superior (8).

    Fixe uma Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao suporte central na Estrutura Superior (8) com um Pino de M10 x 52mm (67), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo Superior (53) na ranhura da Roldana (42).

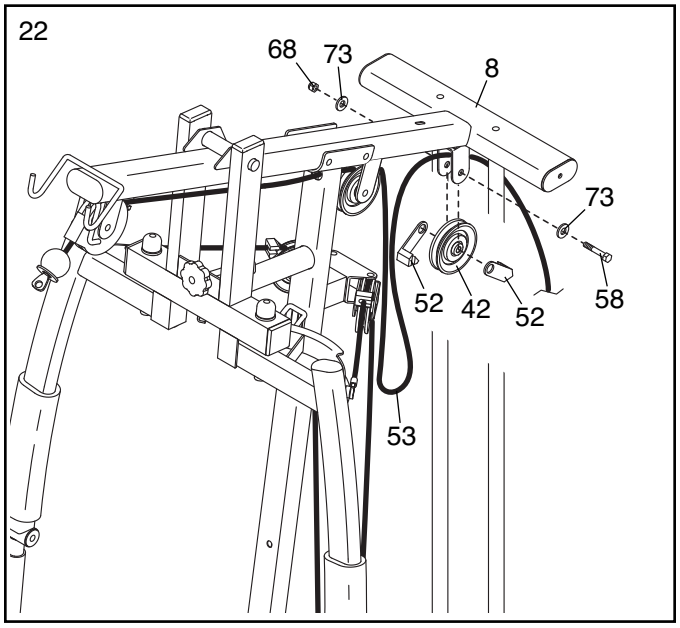


22. Encaminhe o Cabo Superior (53) através do suporte traseiro na Estrutura Superior (8).

    Fixe uma Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao suporte traseiro na Estrutura Superior (8) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo Superior (53) na ranhura da Roldana (42).

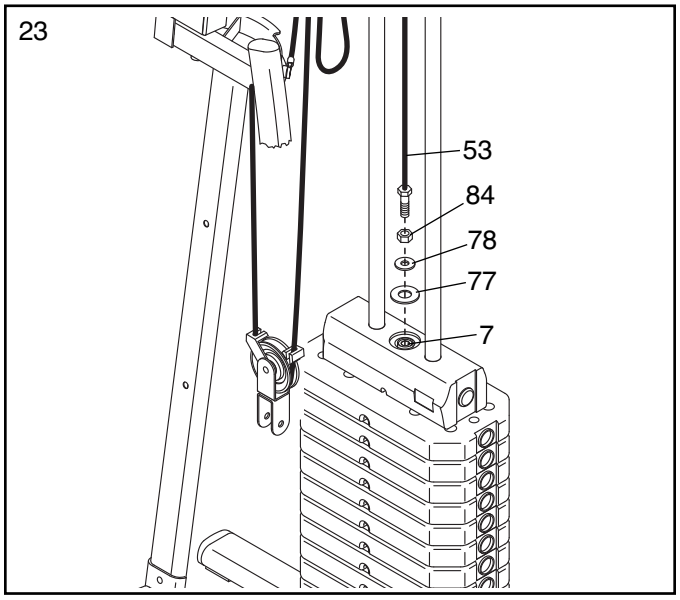
    Em seguida, puxe o Cabo Superior (53) para baixo entre o suporte central e o suporte traseiro na Estrutura Superior (8), de forma a deixar uma folga no Cabo Superior. **A folga irá ser utilizada no passo 24.**



23. Enrosque uma Porca 1/2" (84) totalmente no Cabo Superior (53).

    Coloque uma Anilha de 26mm (77) e uma Anilha de 13mm (78) sobre o Selector dos Pesos (7).

    Aperte o Cabo Superior (53) até preencher três quartos do Selector dos Pesos (7). Em seguida, aperte a Porca de 1/2" (84) contra a Anilha de 13mm (78).

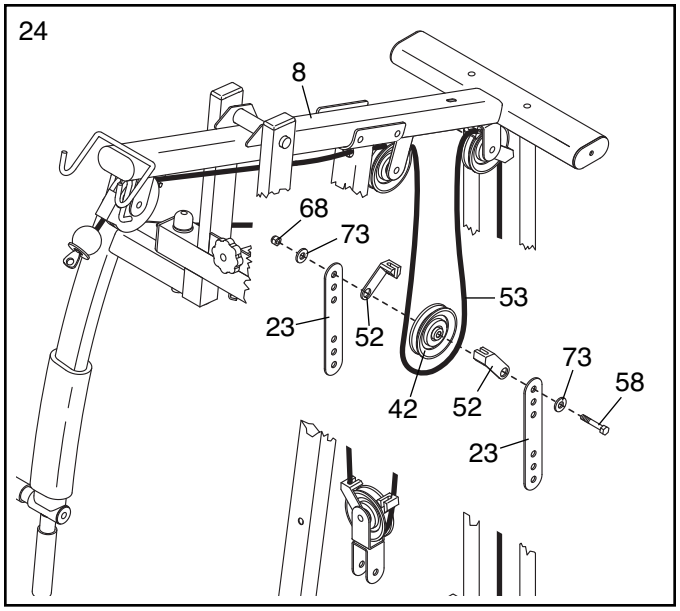


24. Localize o Cabo Superior (53) que se encontra entre o suporte central e o suporte traseiro na Estrutura Superior (8).

Segure uma Roldana (42) sobre o Cabo Superior (53).

Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) entre os orifícios superiores nas duas Placas da Roldana (23) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo Superior (53) na ranhura da Roldana (42).

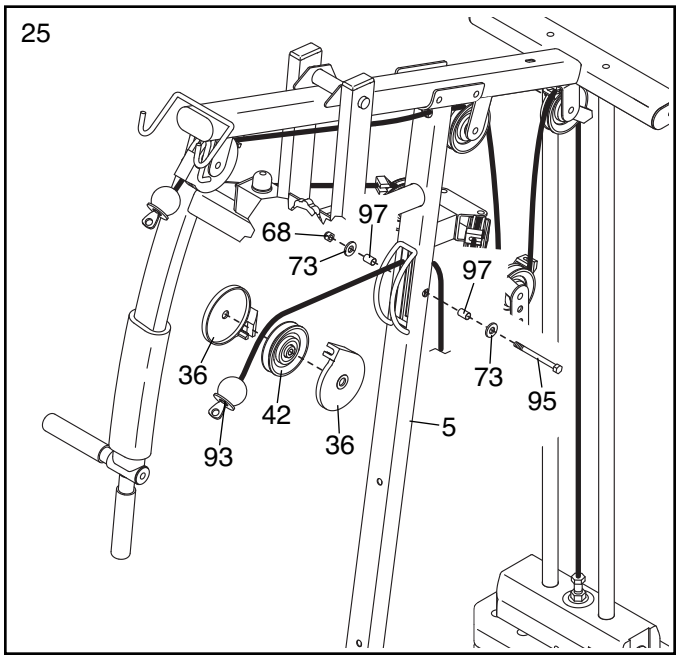


25. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 27 e identifique o Cabo de Abdominais (93).

Passe o Cabo de Abdominais (93) pela Barra Vertical (5) conforme mostrado.

Seguidamente, passe o Cabo de Abdominais (93) sobre uma Roldana (42). Fixe a Roldana e duas Capas de Roldana (36) no interior da Barra Vertical (5) com um Pino M10 x 85mm (95), duas Anilhas M10 (73), dois Espaçadores de 22mm (97) e uma Porca M10 (68).

Certifique-se de que as Capas de Roldana (36) mantenham o Cabo de Abdominais (93) na ranhura da Roldana (42).

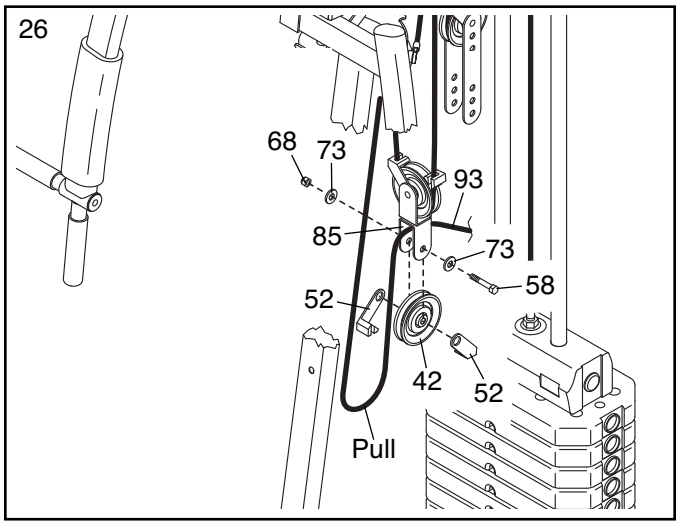


26. Passe o Cabo de Abdominais (93) por cima de uma Roldana (42).

Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao Grampo Duplo em U com Deslocamento (85), com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo de Abdominais (93) na ranhura da Roldana (42).

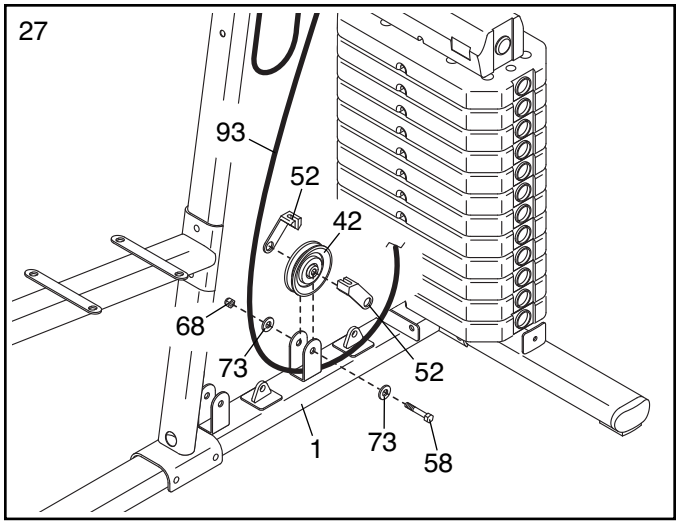
Depois, puxe o Cabo de Abdominais (93) para baixo no ponto indicado, de maneira a que haja folga no Cabo de Abdominais. **A folga será usada no passo 30.**



27. Passe o Cabo de Abdominais (93) por baixo de uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao suporte traseiro na Base Longa (1) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

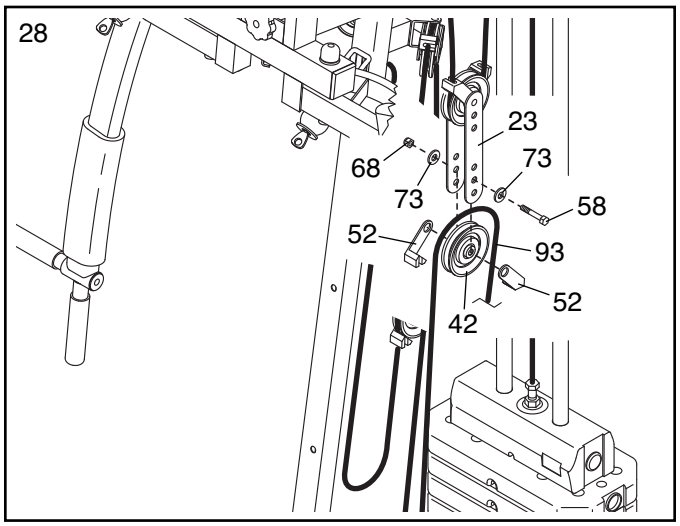
    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo de Abdominais (93) na ranhura da Roldana (42).



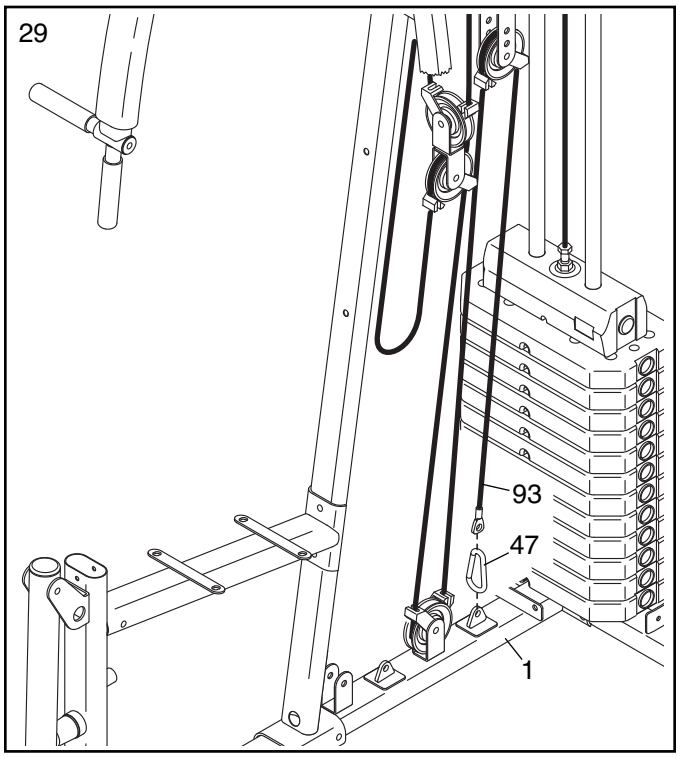
28. Passe o Cabo de Abdominais (93) por cima de uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e as duas Guias de Cabo (52) entre os orifícios indicados das duas Placas da Roldana (23) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de M10 (68).

    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo de Abdominais (93) na ranhura da Roldana (42).



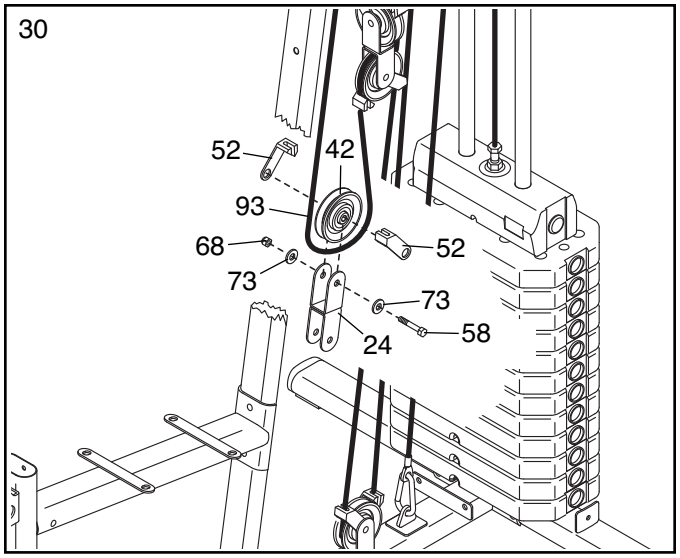
29. Fixe o Cabo de Abdominais (93) ao ilhó traseiro da Base Longa (1) com um Clipe do Cabo (47).



30. Segure uma Roldana (42) sobre o Cabo de Abdominais (93) no ponto indicado.

    Fixe a Roldana (42) e duas Guias de Cabo (52) ao Grampo Duplo em U (24) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) seguram o Cabo de Abdominais (93) na ranhura da Roldana (42).



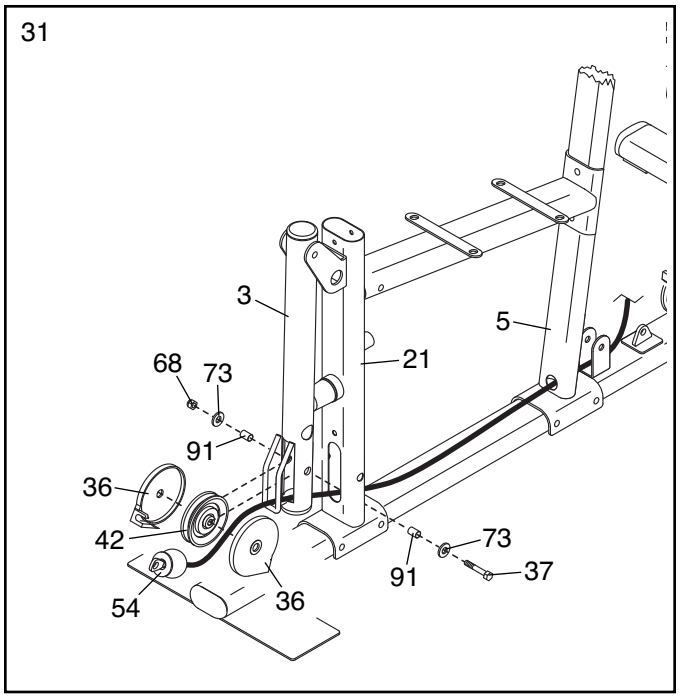
31. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 27 e identifique o Cabo Inferior (54).

    Passe o Cabo Inferior (54) através da Alavanca das Pernas (3), da Perna (21) e da Barra Vertical (5) conforme mostrado.

    Seguidamente, passe o Cabo Inferior (54) por baixo de uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e duas Capas de Polia (36) no interior da Alavanca das Pernas (3) com um Pino de M10 x 65mm (37), duas Anilhas de M10 (73), dois Espaçadores de 12mm (91) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

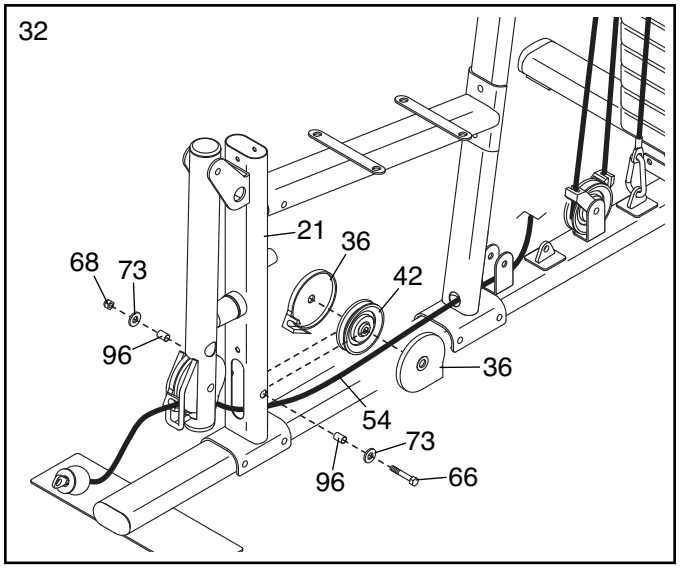
    Certifique-se de que as Capas de Roldana (36) mantenham o Cabo Inferior (54) na ranhura da Roldana (42).



32. Passe o Cabo Inferior (54) por baixo de uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e duas Capas de Polia (36) no interior da Perna (21) com um Pino de M10 x 95mm (66), duas Anilhas de M10 (73), dois Espaçadores de 27mm (96) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

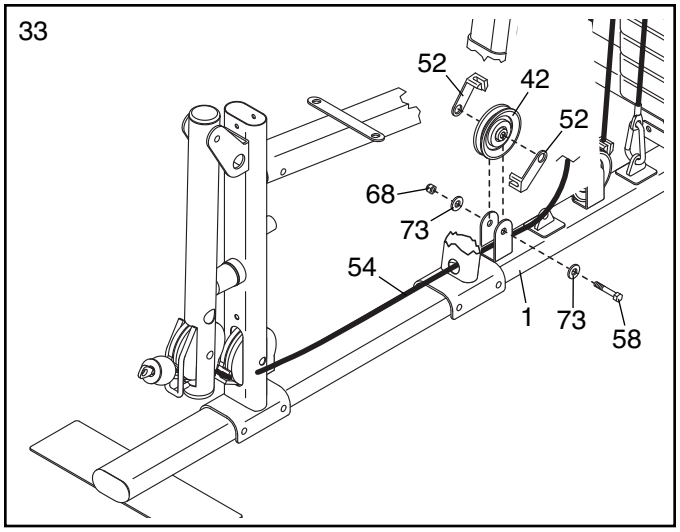
    Certifique-se de que as Capas de Polia (36) mantenham o Cabo Inferior (54) na ranhura da Roldana (42).



33. Passe o Cabo Inferior (54) por baixo de uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e as duas Guias de Cabo (52) ao suporte frontal da Base Longa (1) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas de M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

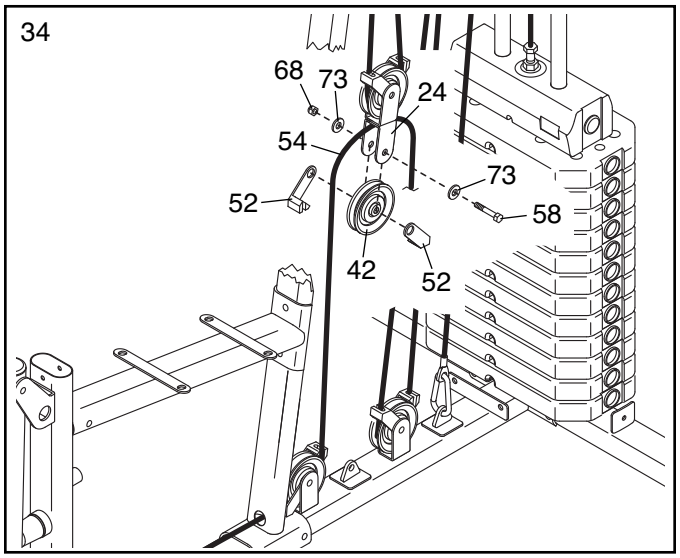
    Certifique-se de que as Guias dos Cabos (52) mantenham o Cabo Inferior (54) na ranhura da Roldana (42).



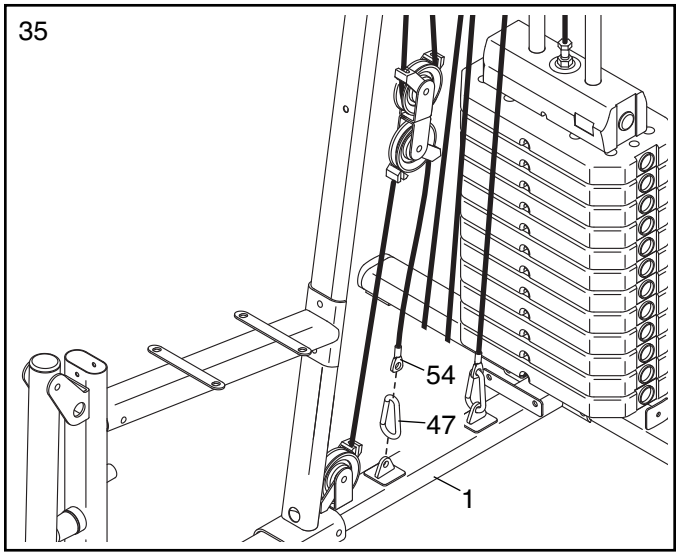
34. Passe o Cabo Inferior (54) por cima de uma Roldana (42).

    Fixe a Roldana (42) e as duas Guias de Cabo (52) à Grampo Duplo em U (24) com um Pino de M10 x 50mm (58), duas Anilhas M10 (73) e uma Porca de Travamento de M10 (68).

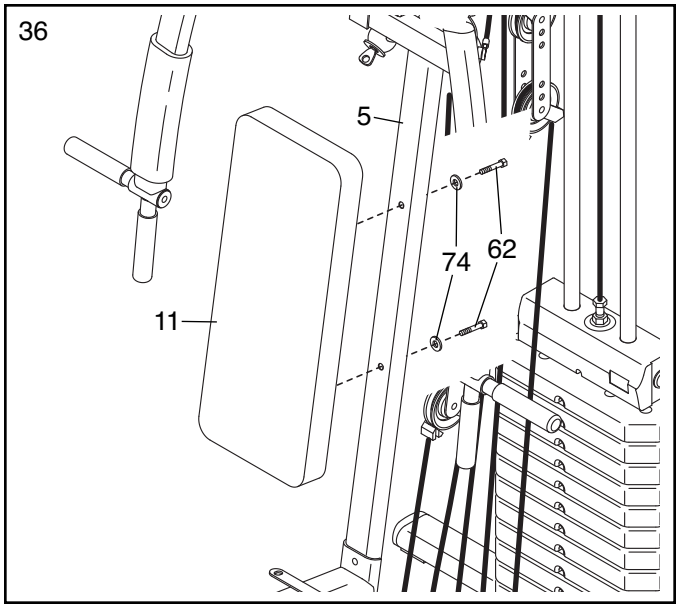
    Certifique-se de que as Guias de Cabo (52) mantenham o Cabo Inferior (54) na ranhura da Roldana (42).



35. Fixe o Cabo Inferior (54) ao ilhó frontal da Base Longa (1) com um Clipe do Cabo (47).

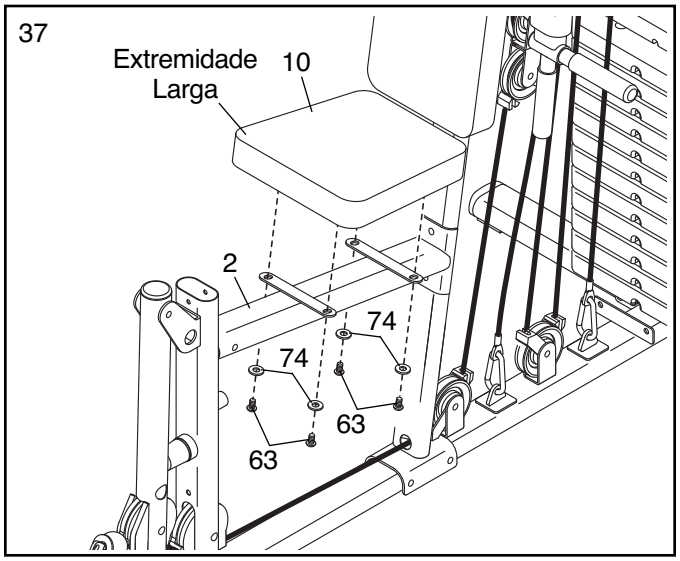


36. Fixe o Encosto (11) à Barra Vertical (5) com dois Pinos de M8 x 42mm (62) e duas Anilhas Pequenas de M8 (74).



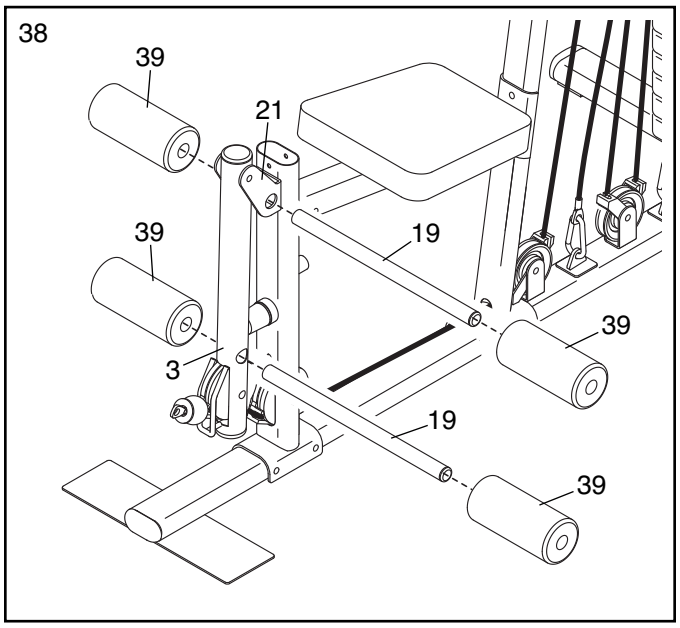
37. Oriente o Assento (10) de forma a colocar a extremidade larga na localização indicada.

    Fixe o Assento (10) à Estrutura do Assento (2) com quatro Parafusos de M8 x 16mm (63) e quatro Anilhas Pequenas de M8 (74).



38. Insira o Tubo do Acolchoamento (19) através do suporte da Perna (21). Faça deslizar as duas Almofadas de Acolchoamento Pequenas (39) para o Tubo de Acolchoamento.

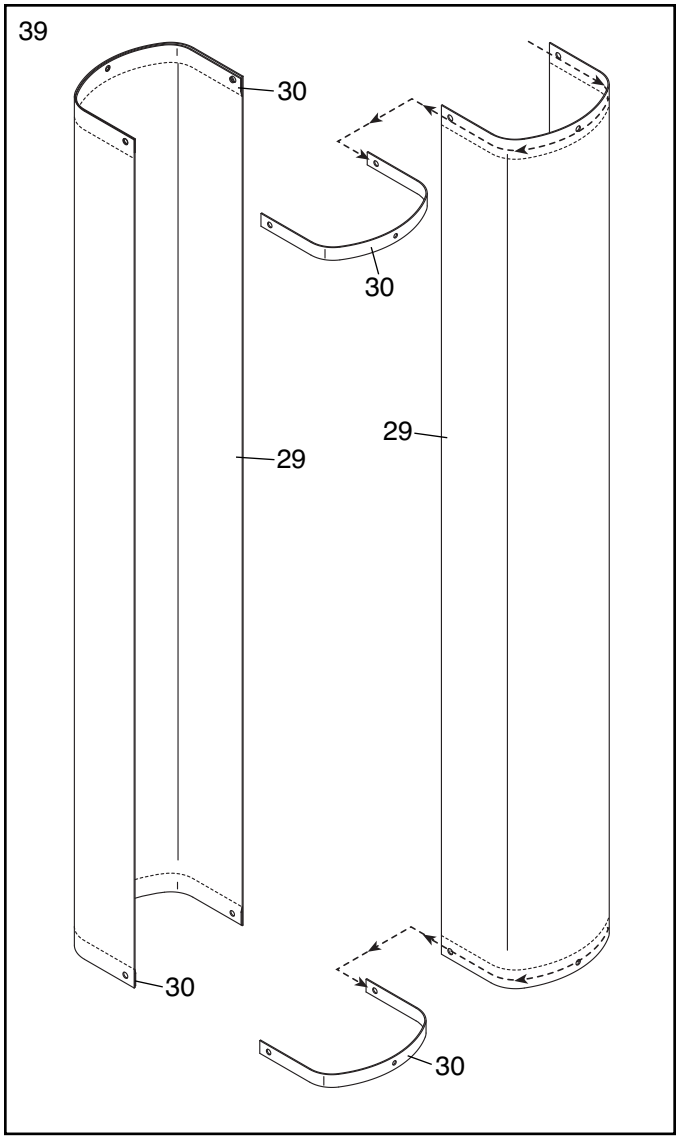
    Em seguida, introduza o outro Tubo do Acolchoamento (19) na Alavanca das Pernas (3). Faça deslizar as duas Almofadas de Acolchoamento Pequenas (39) para o Tubo de Acolchoamento.



39. Faça deslizar a extremidade superior de um Reforço (29) para um Suporte do Reforço (30).

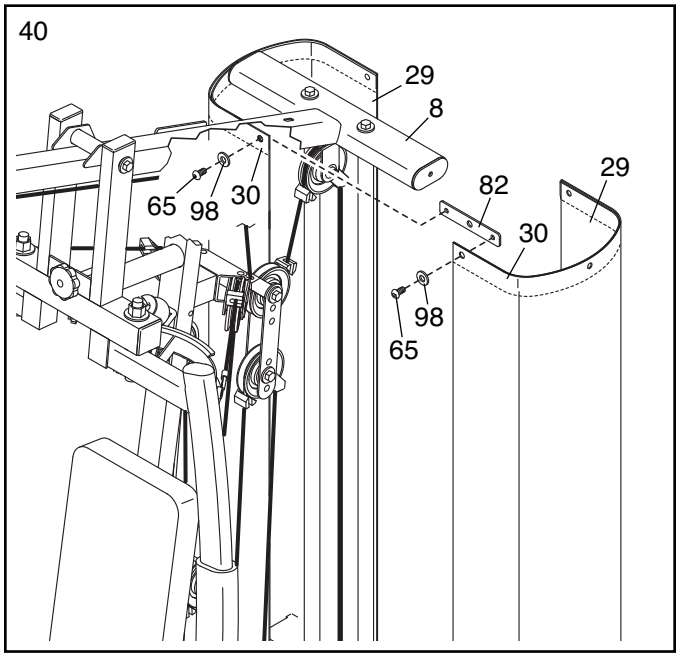
    Em seguida, faça deslizar a extremidade inferior do Reforço (29) para um Suporte do Reforço (30).

    Repita este passo para o outro Reforço (29).



40. Peça a outra pessoa que segure nos Reforços (29) e nos Suportes dos Reforços superiores (30) à volta da parte traseira da Estrutura Superior (8).

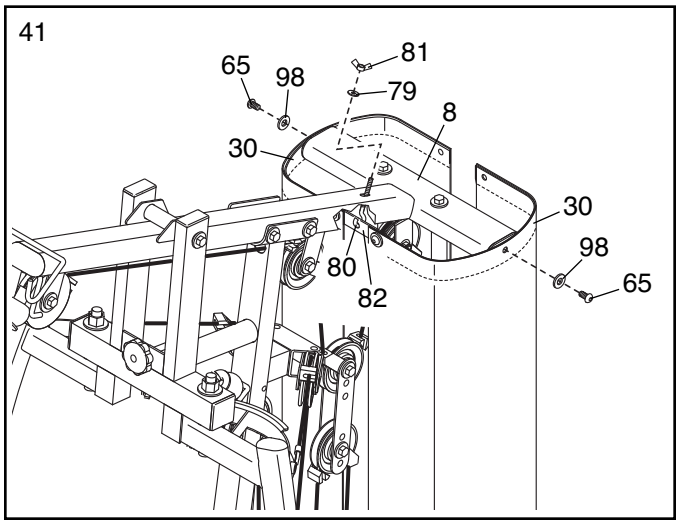
    Fixe a parte da frente de cada Suporte do Reforço (30) à Placa do Reforço (82) com um Parafuso de M8 x 20mm (65) e uma Anilha Grande de M8 (98).



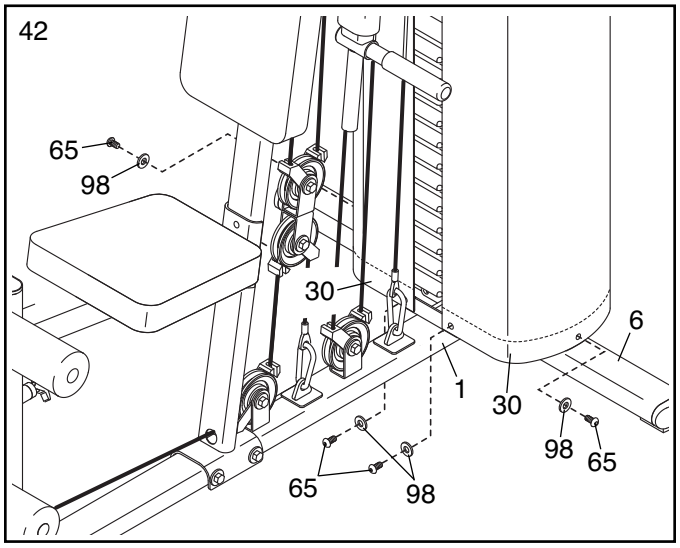
41. Introduza o gancho no Pino de Bengala (80) no orifício central da Placa do Reforço (82).

    Em seguida, insira o Pino de Bengala (80) para cima na Estrutura Superior (8). Aperte a Porca de Orelhas (81) e a Anilha de M6 (79) na extremidade do Pino de Bengala.

    Depois, fixe cada Suporte do Reforço (30) superior à Estrutura Superior (8) com um Parafuso de M8 x 20mm (65) e uma Anilha Grande de M8 (98).



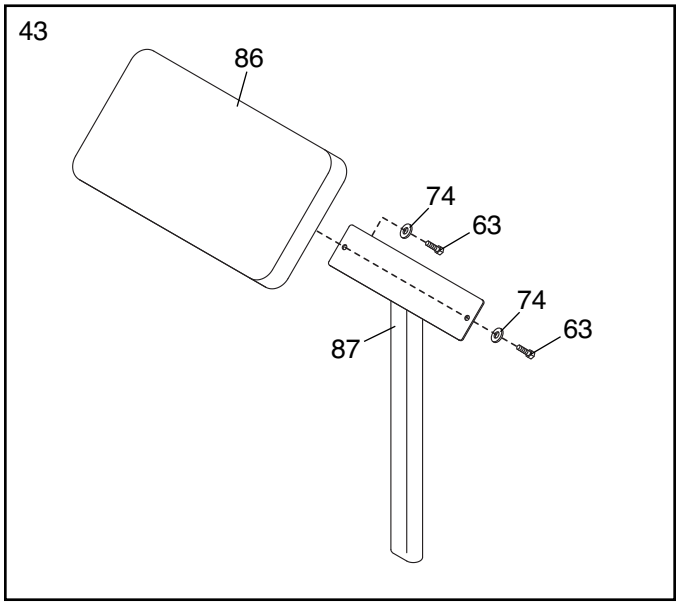
42. Fixe os Suportes da Reforço (30) inferiores à Base Curta (6) e à Base Longa (1) com quatro Parafusos de M8 x 20mm (65) e quatro Anilhas Grandes de M8 (98).



43. Fixe o Apoio para Bíceps (86) à Coluna do Apoio para Bíceps (87) com dois Parafusos de M8 x 16mm (63) e duas Anilhas Pequenas de M8 (74).

44. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas. O uso das restantes peças será explicado em AJUSTES, com início na página 23.

    IMPORTANTE: Se os cabos não estiverem devidamente instalados, poderão ficar danificados ao usar cargas pesadas. Puxe cada cabo algumas vezes para se certificar de que se move suavemente em torno das roldanas. Se um cabo não se mover com suavidade, consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 27 e procure e corrija o problema. Consulte a MANUTENÇÃO na página 26.



AJUSTES

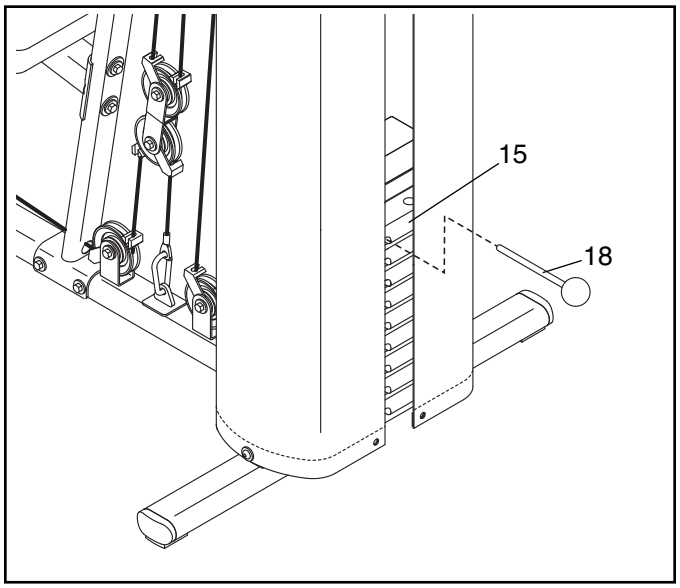
Esta secção explica como ajustar o sistema de musculação. Consulte as DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO na página 28 para obter informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício.

Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que usar o sistema de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. O sistema de musculação pode ser limpo com um pano húmido e um detergente suave e não abrasivo; **não use solventes para limpar o aparelho de cargas guiadas.**

AJUSTAR A RESISTÊNCIA

Para mudar a quantidade de resistência durante o exercício, insira o Pino dos Pesos (18) no Peso (15) pretendido na pilha de pesos. **Certifique-se de que introduz completamente o Pino dos Pesos.**

Nota: A quantidade de resistência em cada posto de exercício pode ser diferente da configuração dos pesos. Utilize a TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS na página 25 para encontrar a quantidade de resistência aproximada de cada posto de pesos.

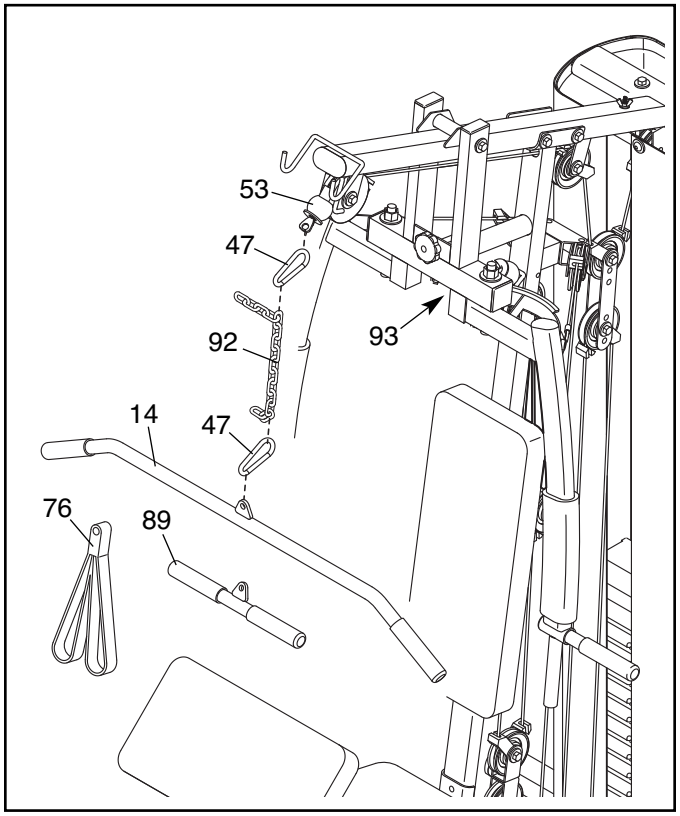


FIXAÇÃO DOS ACESSÓRIOS AOS POSTOS DAS ROLDANAS

Fixe a Barra dos Laterais (14) ao Cabo Superior (53) no posto da roldana superior com um Clipe do Cabo (47). Para alguns exercícios, fixe a Corrente (92) entre a Barra dos Laterais e o Cabo com dois Clipes do Cabo. Ajuste o comprimento da Corrente entre a Barra dos Laterais e o Cabo para que a Barra dos Laterais fique na posição inicial adequada ao exercício a ser executado.

Fixe o Punho de Abdominais (76) ao Cabo de Abdominais (93) ou fixe a Barra de Remo (89) ao Cabo Inferior (não mostrado) da mesma forma.

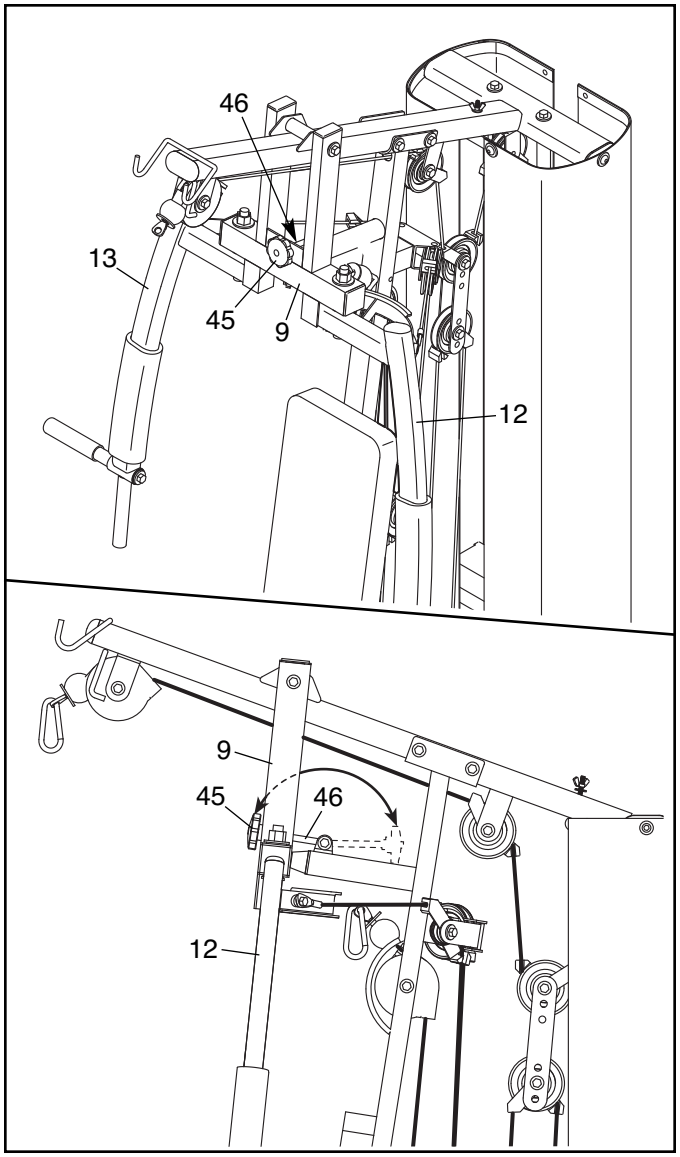
Retire a Barra dos Laterais (14) e a Barra de Remo (89) do aparelho de cargas guiadas sempre que execute um exercício em que as mesmas não sejam necessárias.



CONVERTER OS BRAÇOS

Para utilizar os Braços (12, 13) como braços principais, rode a Haste de Bloqueio (46) para a ranhura na Barra do Braço (9) e aperte o Botão de Bloqueio (45).

Para utilizar os Braços (12, 13) para exercício supino, solte o Botão de Bloqueio (45) e rode a Haste de Bloqueio (46) para fora da ranhura na Barra do Braço (9).



UTILIZAÇÃO DO APOIO PARA BÍCEPS

Para usar o Apoio para Bíceps (86), puxe o Botão do Apoio para Bíceps (88) e introduza a Coluna do Apoio para Bíceps (87) na Perna (21). Mova a Coluna do Apoio para Bíceps para cima ou para baixo até à posição pretendida e largue lentamente o Botão do Apoio para Bíceps. **Depois, mova ligeiramente para cima ou para baixo a Coluna do Apoio para Bíceps para se certificar de que o Botão do Apoio para Bíceps fique engatado num dos orifícios de ajustamento.**

Antes de executar um exercício em que não seja necessário o Apoio para Bíceps (86), puxe o Botão do Apoio para Bíceps (88) e remova a Coluna do Apoio para Bíceps (87). Guarde o Apoio para Bíceps afastado do aparelho de cargas guiadas.

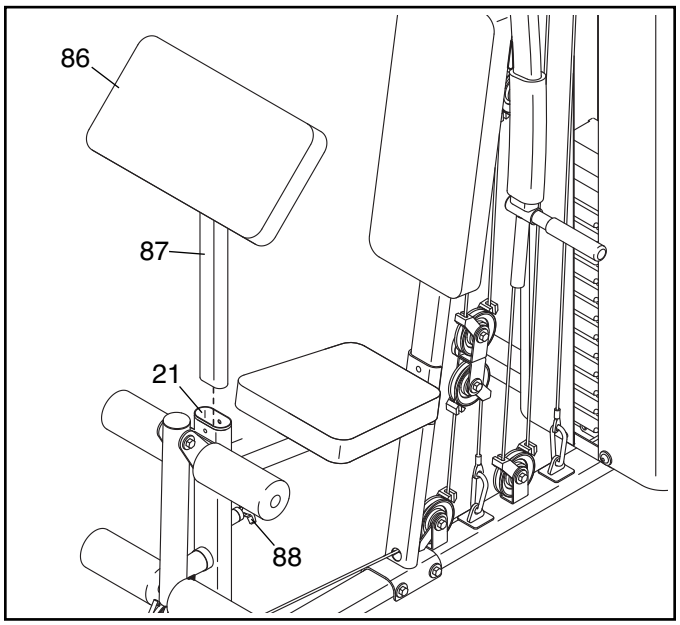


TABELA DE RESISTÊNCIA DOS PESOS

A tabela abaixo apresenta a resistência aproximada dos pesos em cada posto de exercício. Os números na coluna da esquerda referem-se aos pesos de 11 libras (5 kg). **Nota: A resistência efectiva em cada estação pode variar devido a diferenças nos pesos individuais, bem como à fricção entre os cabos, roldanas e guias de pesos.**

Número de Pesos	Posto da Roldana Superior (lbs.)	Posto da Roldana de Abdominais (lbs.)	Braço de Borboleta (lbs.)	Braço de Pressão (lbs.)	Posto da Roldana Inferior (lbs.)
1	33	35	28	38	36
2	43	45	39	42	46
3	53	56	47	50	56
4	64	65	48	53	68
5	73	71	58	60	79
6	85	83	63	65	89
7	98	98	73	74	101
8	112	108	76	80	115
9	123	112	83	85	128
10	133	121	88	92	143
11	149	134	95	98	153
12	158	147	101	103	161

Note: 1 lb. = 0.45 kg

MANUTENÇÃO

Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que usar o sistema de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. O sistema de musculação pode ser limpo com um pano humedecido e um detergente suave e não abrasivo. **Não use solventes para limpar o sistema de musculação.**

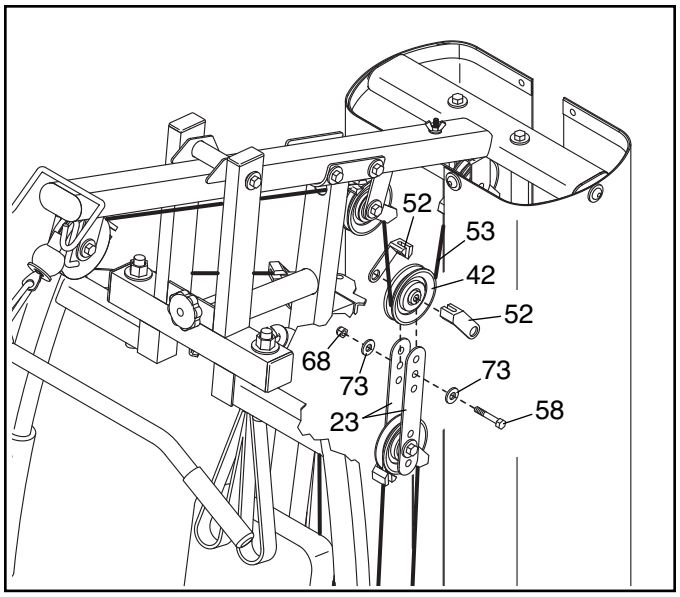
APERTAR OS CABOS

Os cabos trançados, usados no sistema de musculação, podem alongar ligeiramente quando usados pela primeira vez. Se houver uma folga nos cabos antes de sentir a resistência, os cabos terão de ser apertados. Para apertar os cabos, insira primeiro o pino dos pesos no meio da pilha de pesos. É possível retirar a folga dos cabos de várias maneiras:

Para apertar os cabos, é necessário mudar a posição da Roldana (42) superior fixa às Placas da Roldana (23).

Retire a Porca de Travamento de M10 (68) as duas Anilhas de M10 (73) e o Pino de M10 x 50mm (58) das Placas da Roldana (23). Em seguida, retire a Roldana (42) e as duas Guias de Cabo (52).

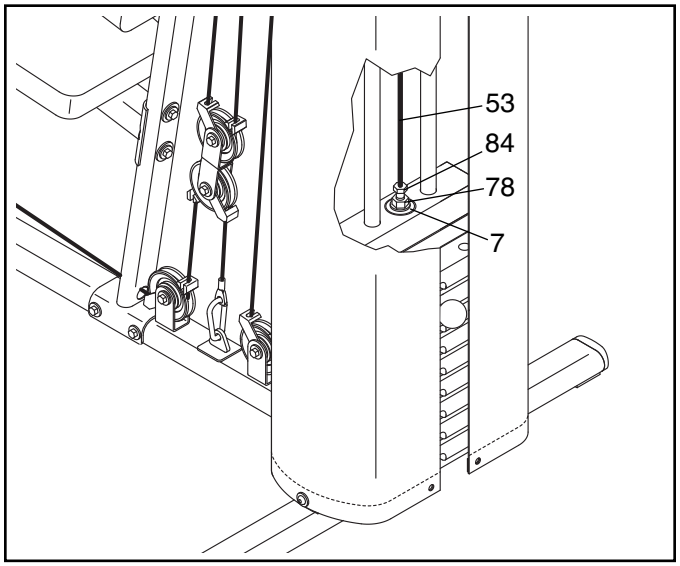
Fixe novamente a Roldana (42) e as Guias de Cabo (52) às Placas da Roldana (23) com um conjunto de orifícios mais baixo nas Placas da Roldana. **Certifique-se de que as Guias de Cabos seguram o Cabo Superior (53) na ranhura da Roldana.**



Se já tiver apertado os cabos conforme descrito em cima e os cabos ainda apresentarem folga, aperte o Cabo Superior (53) mais para dentro do Selector dos Pesos (7) conforme descrito abaixo.

Solte a Porca de 1/2" (84) no Cabo Superior (53). Depois, aperte o Cabo Superior no Selector dos Pesos (7) até remover a folga do Cabo Superior.

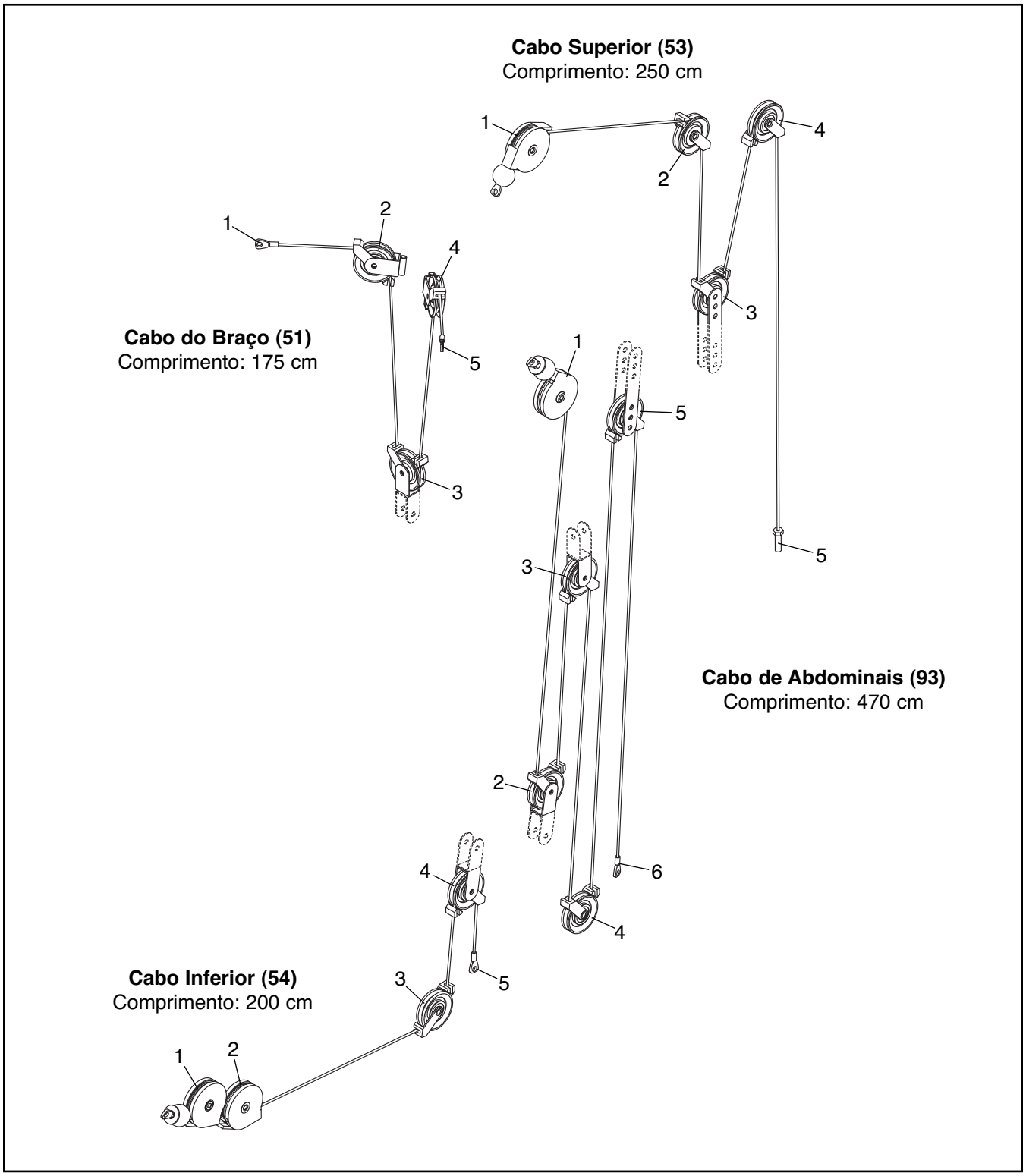
Em seguida, aperte novamente a Porca de 1/2" (84) contra a Anilha de 13mm (78).



Não aperte excessivamente os cabos. Se os cabos estiverem excessivamente apertados, o peso superior é levantado na pilha de pesos. Se um cabo tender a soltar-se das roldanas com frequência, poderá estar torcido. Remova o cabo e volte a instalá-lo. Se os cabos tiverem de ser substituídos, consulte ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO na contracapa deste manual.

DIAGRAMA DOS CABOS

O diagrama abaixo apresenta o encaminhamento adequado dos cabos. Os números em cada desenho apresentam o caminho correcto para o cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que os cabos e bloqueios dos cabos estão correctamente montados. Se os cabos não estiverem correctamente montados, o sistema de musculação não funciona devidamente e podem ocorrer danos.



DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:

- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:

- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:

- Desenvolvimento de Músculos–Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação–Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso–Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº WEEVSY2909.0

R1209A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base Longa
2	1	Estrutura do Assento
3	1	Alavanca das Pernas
4	2	Guia dos Pesos
5	1	Barra Vertical
6	1	Base Curta
7	1	Selector dos Pesos
8	1	Estrutura Superior
9	1	Barra do Braço
10	1	Assento
11	1	Encosto
12	1	Braço Esquerdo
13	1	Braço Direito
14	1	Barra dos Laterais
15	12	Peso
16	1	Peso Superior
17	2	Punho
18	1	Pino dos Pesos
19	2	Tubo do Acolchoamento
20	6	Anilha Curva de M10
21	1	Perna
22	2	Grampo em U
23	2	Placa da Roldana
24	1	Grampo Duplo em U
25	2	Amortecedor de Pesos
26	1	Bucha dos Pesos Superior
27	1	Tampa do Selector dos Pesos
28	1	Pino da Bucha
29	2	Reforço
30	4	Suporte do Reforço
31	2	Tampa da Base Curta
32	2	Amortecedor do Braço
33	2	Tampa Interior Quadrada de 50mm
34	2	Cobertura do Suporte da Barra dos Laterais
35	2	Tampa Interior de 25mm x 50mm
36	8	Capa de Polia
37	1	Pino de M10 x 65mm
38	2	Tampa Interior de 40mm x 80mm
39	4	Almofada de Acolchoamento Pequena
40	8	Punho
41	1	Amortecedor da Alavanca das Pernas
42	16	Roldana
43	1	Amortecedor da Barra do Braço
44	4	Tampa Interior Redonda de 25mm
45	1	Botão de Bloqueio
46	1	Haste de Bloqueio
47	6	Clipe do Cabo
48	2	Almofada de Acolchoamento Grande
49	4	Bucha Metálica Grande
50	2	Bucha Metálica Pequena
51	1	Cabo do Braço
52	24	Guia de Cabo
53	1	Cabo Superior
54	1	Cabo Inferior
55	4	Tampa Interior de 30mm x 60mm
56	2	Tampa Semi-Esférica de 5/8"
57	8	Pino de M10 x 103mm
58	12	Pino de M10 x 50mm
59	2	Pino de M10 x 32mm
60	6	Parafuso de M10 x 25mm
61	2	Pino de M8 x 63mm
62	3	Parafuso de M8 x 42mm
63	6	Parafuso de M8 x 16mm
64	1	Pino de 1/2" x 7"
65	8	Parafuso de M8 x 20mm
66	1	Pino de M10 x 95mm
67	3	Pino de M10 x 52mm
68	30	Porca de Travamento de M10
69	3	Porca de Travamento de M8
70	1	Porca de Travamento de 1/2"
71	2	Anilha de 5/8"
72	2	Anilha de 1/2"
73	58	Anilha de M10
74	14	Anilha Pequena de M8
75	2	Porca de Travamento de 5/8"
76	1	Punho de Abdominais
77	1	Anilha de 26mm
78	1	Anilha de 13mm
79	1	Anilha de M6
80	1	Pino de Bengala
81	1	Porca de Orelhas
82	1	Placa do Reforço
83	1	Bucha do Apoio para Bíceps
84	1	Porca de 1/2"
85	1	Grampo Duplo em “U” com Deslocamento
86	1	Apoio para Bíceps
87	1	Coluna do Apoio para Bíceps
88	1	Botão do Apoio para Bíceps
89	1	Barra de Remo
90	2	Tampa Interior Redonda de 50mm
91	2	Espaçador de 12mm
92	1	Corrente
93	1	Cabo de Abdominais
94	1	Pino de M10 x 75mm
95	1	Pino de M10 x 85mm
96	2	Espaçador de 27mm
97	2	Espaçador de 22mm
98	8	Anilha Grande de M8
99	1	Pino de M10 x 93mm
*	–	Ferramenta de Montagem
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Guia de Exercício
*	–	Pacote de Massa Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição, consulte a contracapa deste manual. *Estas peças não estão ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo nº WEEVSY2909.0 R1209A

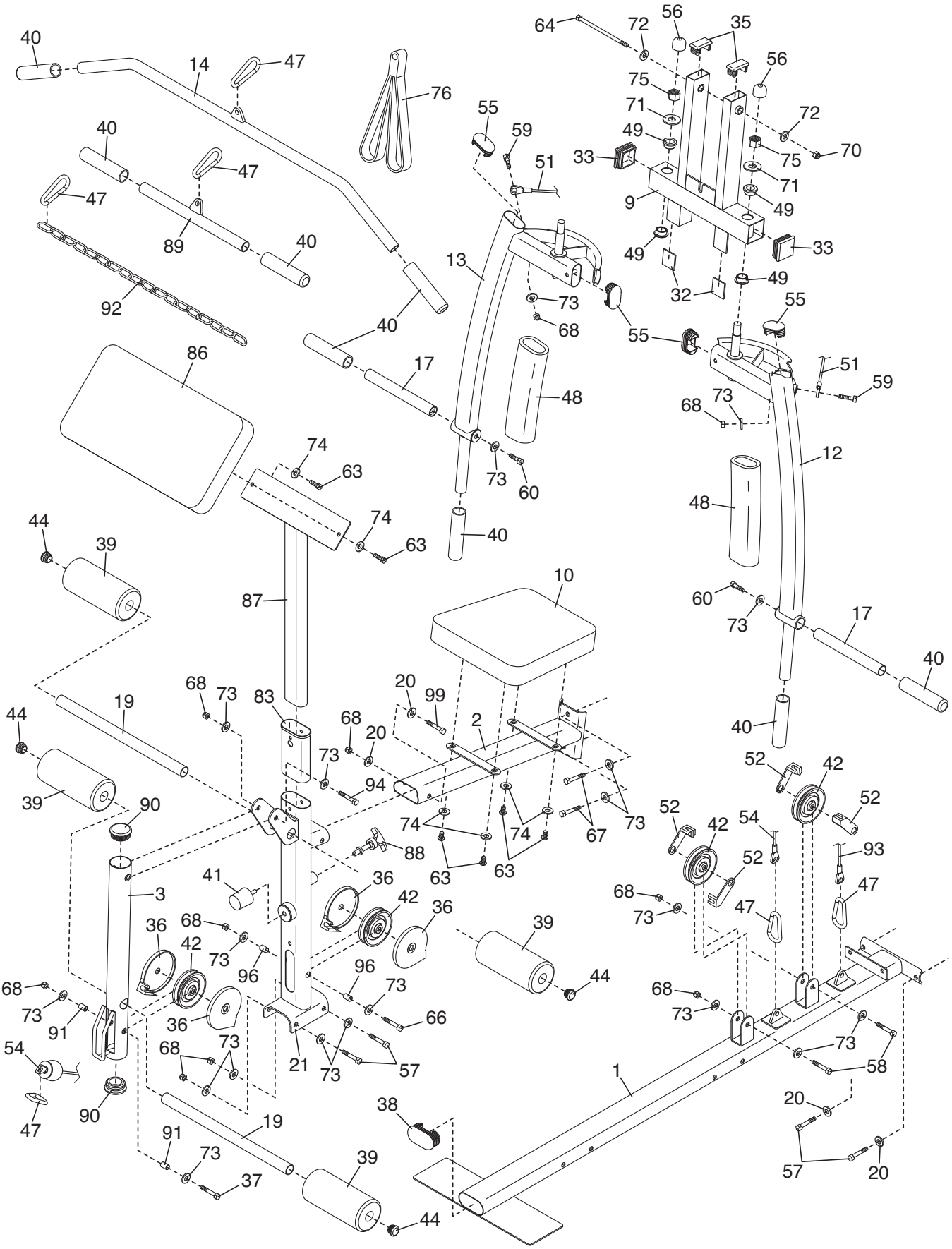
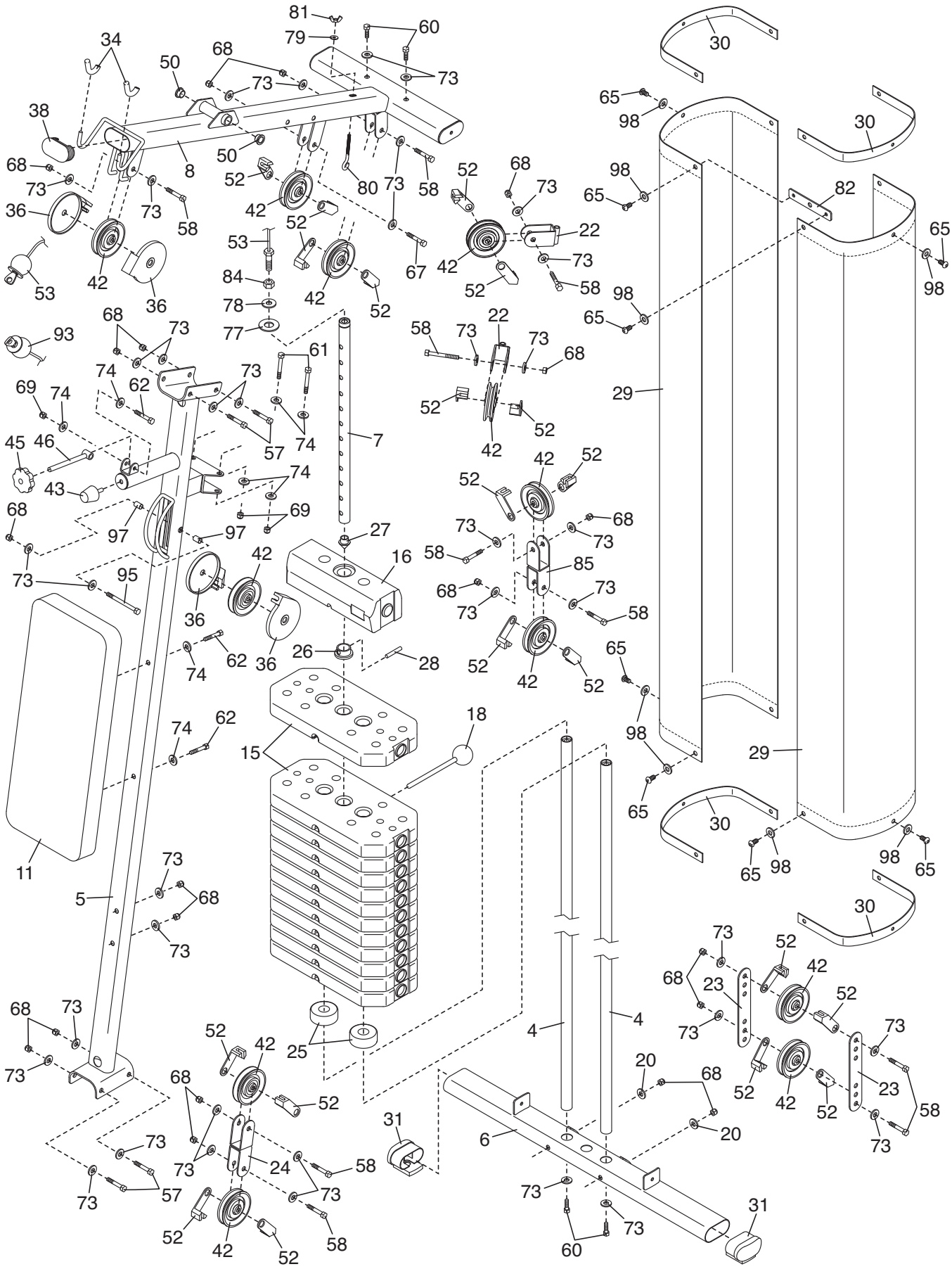


DIAGRAMA AMPLIADO B—Modelo nº WEEVSY2909.0 R1209A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

Nº de Peça 292620 R1209A

Impresso na China © 2009 ICON IP, Inc.